

HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN NÄKEMYKSET HALLINNAN TUNTEEN MUODOSTUMISESTA OPISKELUSSA

**Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Terveystieteet, Hoitotiede
Pro gradu -tutkielma
Sari Hautakangas
Lokakuu 2017**

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Hoitotiede

HAUTAKANGAS SARI: Hoitotyön opiskelijoiden näkemykset hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa

Pro gradu –tutkielma, 47 sivua

Ohjaaja: TtT, dosentti, yliopiston lehtori Meeri Koivula

Lokakuu 2017

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata hoitotyön opiskelijoiden näkemyksiä hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jolla voidaan edistää opiskeluhuvinvointia. Tutkimuksessa käytettiin laadullista menetelmää. Tutkimuksen aineisto kerättiin eläytymismenetelmällä erään suomalaisen ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoilta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 36 opiskelijaa. Tutkimuksessa käytettiin kahta eri kehyskertomusta, joiden pohjalta kirjoitetuissa kuvitteellisissa kertomuksissa kuvattiin mistä muodostuu opiskelijoiden kokemus siitä, että he hallitsevat opiskeluaan ja toisaalta mistä muodostuu opiskelijoiden kokemus siitä, että he eivät hallitse opiskeluaan. Tutkimuksen aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa esiintyneet tekijät jakautuivat kolmeen pääteemaan: omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin sekä opetustoimintaan. Kun opiskelijoilla oli tunne opintojen hallinnasta, omiin voimavaroihin sisältyivät myönteinen asenne, opiskeluinto, sosiaaliset suhteet, tasapainoinen arki ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Opintojen hallitsemattomuuden tunteessa taas keskeisenä oli opiskelu-uupumus, heikentynyt fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sekä elämänhallintaongelmat. Opiskelutaidot liittyivät ajankäytönhallintaan ja opiskelutekniikkaan. Opetustoiminta muodostui oppilaitoksen luomista olosuhteista ja opettajan toiminnasta.

Johtopäätöksenä tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että opiskelijat kokevat hallinnan tunteen olevan pääosin heistä itsestään kiinni, ja opiskelijoiden elämäntilanne vaikuttaa hallinnan tunteeseen. Opiskelijat asettavat koulutusorganisaatiolle odotuksia lähinnä opintoihin liittyvän työmäärän suhteen. Opiskelijat kokivat hallitsevansa opintojaan, kun tehtäviä ei ollut liikaa. Tulosten perusteella opiskelijat eivät halua oppimisen vaativan kovin paljoa työtä, vaan pysyttelevät mieluummin omalla mukavuusalueellaan, jossa kokevat hallitsevansa opiskeluaan. Opiskelijoiden hallinnan tunteen muodostumista voi opetuksessa tukea kiinnittämällä huomiota opintojen ohjaukseen, opiskelijoiden tukemiseen erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa sekä tukemalla opiskeluryhmiin kuulumista. Opintojen valinnaisuus, joustavuus suoritustavoissa ja yksilölliset opintopolut lisäävät opiskelijoiden hallinnan tunnetta. Koulutuksen organisoinnissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten voidaan helpottaa opiskelun, työn ja perhe-elämän yhdistämistä.

AVAINSANAT: opiskeluhuvinvointi, elämänhallinta, eläytymismenetelmä

ABSTRACT

UNIVERSITY OF TAMPERE

Faculty of Social Sciences

Nursing Science

HAUTAKANGAS SARI: Nursing students' perception on the formation of study control

Master's Thesis, 47 pages

Supervisor: Meeri Koivula PhD, docent, lecturer

Nursing Science

October 2017

The purpose of this study was to describe nursing students' perception on the formation of control that the student has over her/his studies. The aim of this study was to promote nursing students' well-being. The study was carried out with qualitative methods. The data (N=36) were collected by using the method of empathy-based stories. Respondents were nursing students in one Finnish university of applied sciences. The data were analysed using inductive content analysis.

The results of the study suggest that nursing students' study control is based on students' own resources, study skills and teaching activities. When students felt that they had control over their studies, students' own resources included positive attitude towards studying, enthusiasm for studying, social relations, balanced daily routines and taking care of well-being. When students felt that they had no control over their studies, they felt exhausted from studying, their physical and mental well-being was impaired, and they had problems with their life management. Study skills included time management and study technique. Teaching activities formed from university's study conditions and teacher's skills and methods.

Although the students' life situation affects the sense of study control, students feel that their study control is mainly in their own hands. Students set expectations for the university mainly in relation to the workload associated with the studies. Students' control over their studies can be supported by increasing guidance, by supporting students when they are facing different challenges in their lives and by encouraging them to join student groups. Optionality and flexibility in studies as well as individual study paths can increase students' control over their studies. Universities should pay attention to how they can support students to combine studying with working and family life.

Keywords: student well-being, life management, the method of empathy-based stories

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	3
2.1 OPISKELUHYVINVOINTI TERVEYSALAN OPINNOISSA	3
2.2 ELÄMÄNHALLINTA KÄSITTEENÄ	5
2.3 HALLINNAN TUNNE OPISKELUSSA	7
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	10
4 TUTKIMUSMENETELMÄ	11
4.1 AINEISTONKERUU	11
4.2 AINEISTON ANALYYSI	12
5 TULOKSET	16
5.1 TUNNE OPINTOJEN HALLINNASTA	19
5.1.1 Omat voimavarat	19
5.1.2 Opiskelutaidot	22
5.1.3 Opetustoiminta	24
5.2 TUNNE OPINTOJEN HALLITSEMATTOMUUDESTA	25
5.2.1 Omat voimavarat	25
5.2.2 Opiskelutaidot	28
5.2.3 Opetustoiminta	30
5.3 OPINTOJEN HALLINNAN TUNTEEN JA HALLITSEMATTOMUUDEN TUNTEEN VERTAILU	31
5.4 TYYPPIKERTOMUKSET	32
6 POHDINTA	34
6.1 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
6.2 TULOSTEN TARKASTELUA	36
6.3 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
LÄHTEET	43

1 JOHDANTO

Opiskelu-aika on kuormittava elämänvaihe, johon liittyy paljon erilaisia stressitekijöitä (Pylkkänen 2012) ja jopa joka kolmas opiskelija on riskissä uupua (Salmela-Aro 2009). Opiskelu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä masennukseen, yksinäisyyteen, alkoholiongelmiin ja heikentyneeseen terveydentilaan (Vuori ym. 2008, Salmela-Aro 2009, Salmela-Aro ym. 2009) sekä ongelmiin opintojen etenemisessä (Saari & Villa 2017). Vuonna 2016 tehdyn Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 33% opiskelijoista koki runsaasti stressiä (Kunttu ym. 2017). Myös hoitotyön opiskelijoiden on todettu kokevan opiskelunsa stressaavana (Evans & Kelly 2004), mutta toisaalta terveysalan opiskelijat pitävät opiskeluaan leppoisana ja vähän kuormittavana (Tuomi & Äimälä 2010, Tuomi ym. 2013).

Tutkimustulokset stressin kokemuksesta opintojen edetessä ovat ristiriitaisia. Osassa tutkimuksista on todettu stressin lisääntyvän opintojen edetessä (Deary ym. 2003, Edwards ym. 2010). Sen sijaan Burnard ym. (2008) on todennut stressin vähenevän opintojen myötä. Tuomi ym. (2016) tekivät pitkittäistutkimuksessaan johtopäätöksen, että vain jotkut hoitotyön opiskelijat kokivat lisääntyneen stressin häiritseväksi, ja heille opiskelu oli hyvin kuormittavaa. Osa opiskelijoista sen sijaan koki lisääntyneen stressin positiivisena asiana, joka voimaannutti heitä. Nämä opiskelijat kokivat opintonsa aktivoivina, erityisesti loppua kohden. (Tuomi ym. 2016.)

Korkeakouluopiskelijoilla stressiä aiheuttaa vaikeus saada otetta opiskelusta. Vain hieman yli puolet sosiaali-, terveys-, ja liikunta-alan ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee saaneensa hyvän otteen opiskelusta. Korkeakouluopiskelijat kokevat jatkuvaa ylirasitusta, tehtäviin keskittyminen on vaikeaa ja he kertovat valvovansa huolien takia. Opiskelijoista 17% kokee hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Opiskelijat haluaisivat saada apua opiskeluongelmiin, opiskelutaitoihin, stressin- ja ajanhallintaan, jännittämiseen, mielialaongelmiin ja itsetunto-ongelmiin. (Kunttu ym. 2017.) Vuoden 2014 Opiskelijabarometrin mukaan ajankäyttö- ja elämänhallinta ovat opiskelijoille haasteellista. Opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen kokee vaikeaksi noin puolet opiskelijoista. Useimmin syynä tavoitteita hitaampaan opintojen etenemiseen on työssäkäyminen. (Penttilä 2016.) Tilastokeskuksen mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista käy opintojen ohessa töissä (Tilastokeskus 2017b).

Hoitotyön opiskelijoiden hyvinvoinnin ymmärtäminen on tärkeää, sillä tietoa voidaan käyttää opetuksen kehittämisessä. Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut yhdeksi korkeakoulupolitiikan tavoitteeksi, että korkeakoulut nostavat koulutuksen laatua mm. uudistamalla opetusmenetelmiä ja oppimisympäristöjä. Tavoitteena on myös, että korkeakoulut lisäävät joustavia opiskelumahdollisuuksia ja edistävät tutkintojen suorittamista tavoiteajassa. Joustavien opintopolkujen tarkoituksena on helpottaa opintojen suorittamista loppuun sekä opiskelun ja työnteon yhteensovittamista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Yksi nykyisen hallituksen korkeakoulutusta kehittävästä kärkihankkeista on työelämään siirtymisen nopeuttaminen (Valtioneuvosto 2017). Vaikka tutkintojen suorittaminen on nopeutunut, vuonna 2015 ammattikorkeakoulututkinnon suoritti tavoiteajassa vain 47% opiskelijoista (Tilastokeskus 2017a).

Tämä tutkimus on osa laajempaa hanketta, jonka tavoitteena on edistää opiskeluhyvinvointia. Hankkeen viitekehystenä on käytetty Karasekin ja Theorellin (1990) työn vaativuus-hallintatuki-mallia. Mallia on sovellettu aiemmin opiskelijoihin sekä ulkomaisissa tutkimuksissa (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Schmidt ym. 2015) että kotimaisissa tutkimuksissa (Tuomi & Äimälä 2010). Alkuperäisen Karasekin ja Theorellin (1990) mallin mukaan työn hallinnan ja vaativuuden kokemusten välillä on yhteys: positiivinen yhteys saa aikaan aktiivista oppimista, ja negatiivinen yhteys lisää työn koettua kuormittavuutta. Mallia opiskelijoihin soveltavissa tutkimuksissa opintojen hallinnan ja vaativuuden yhteyden on havaittu olevan opintojen koettua kuormittavuutta lisäävä. (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Tuomi & Äimälä 2010.) Yksi opiskeluhyvinvoinnin edistämisen tärkeimmistä kysymyksistä on, miten voidaan pedagogisesti lisätä tai tukea opiskelun koetun hallinnan tunnetta (Tuomi & Äimälä 2010).

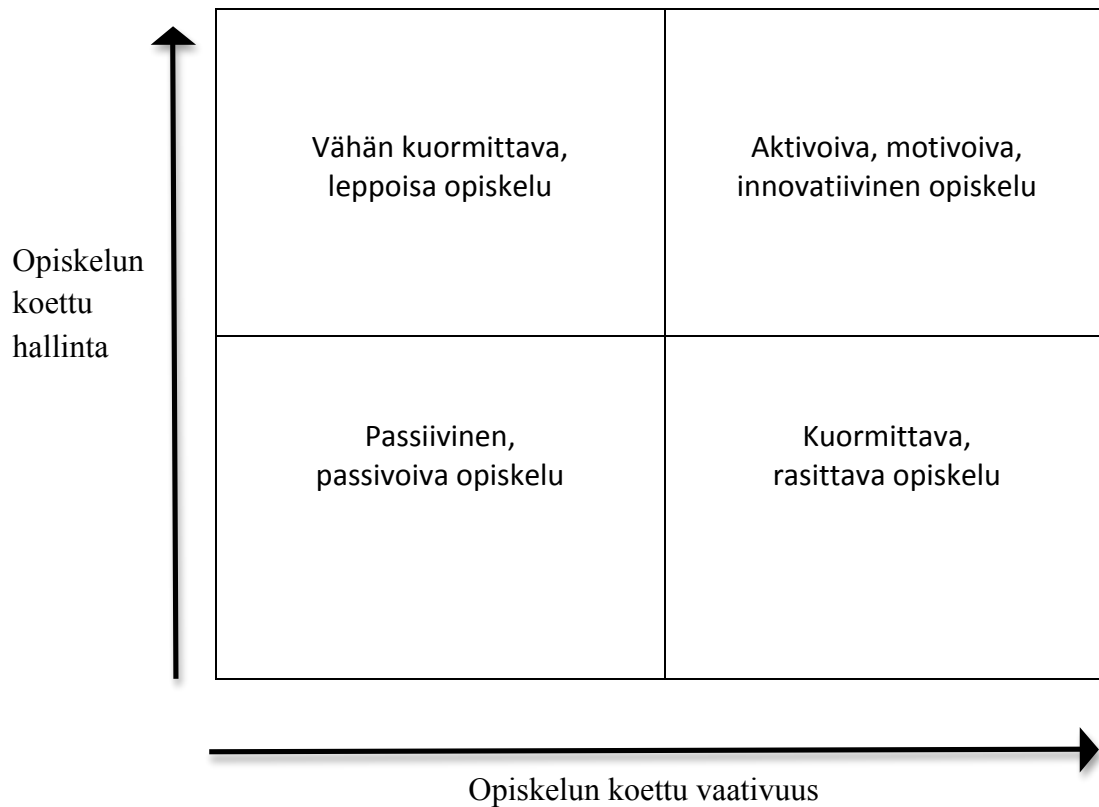
Aiemmat opiskeluhyvinvointiin kohdistuvat tutkimukset ovat olleet tilastollisia, joten on perusteltua tutkia asiaa myös laadullisesta näkökulmasta ja pohtia onko opintojen hallintaa koskeva käsite operationalisoitu oikein suhteessa opiskelumaailmaan. Hoitotyön opiskelijoiden omia näkemyksiä hallinnan tunteen muodostumisesta opinnoissa ei ole aiemmin tutkittu. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata hallinnan tunteen muodostumista opiskelussa hoitotyön opiskelijoiden kuvaamana.

2 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opiskeluhyvinvointi terveysalan opinnoissa

Opiskeluhyvinvointi voidaan määritellä Karasekin ja Theorellin (1990) luoman työn vaativuus-hallinta-tuki -mallin (Job-Demand-Control-Support Model) mukaisesti. Mallin perusajatus on, että työn vaativuuden ja työmäärän vaikutus yksilön hyvinvointiin on riippuvainen siitä, kuinka paljon hänellä on vaikutusmahdollisuuksia työhönsä. (Karasek & Theorell 1990, Tuomi & Äimälä 2010.) Mallia on käytetty hyvin laajasti työhyvinvointia kuvaavissa tutkimuksissa (Taris & Kompier 2005), mutta sitä on sovellettu myös useissa opiskelijoiden hyvinvointia kuvaavissa tutkimuksissa (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Flynn & James 2009, Tuomi & Äimälä 2010, Tuomi ym. 2013, Schmidt ym. 2015, Tuomi ym. 2015). Alkuperäinen Karasekin (1979) malli koostui vain työn vaativuus ja hallinta elementeistä, mutta myöhemmin siihen lisättiin myös sosiaalinen tuki (Karasek & Theorell 1990). Sosiaalisella tuella tarkoitetaan kollegoita ja esimiehiltä saatua ammatillista ja henkistä tukea (Karasek & Theorell 1990, Chambel & Curral 2005). Sosiaalinen tuki voidaan joko yhdistää osaksi hallintaa tai ottaa kolmanneksi elementiksi, jolloin mallista tulee kolmiulotteinen (Åberg 2002, Flynn & James 2009, Tuomi & Äimälä 2010).

Tuomi ja Äimälä (2010) ovat tutkimuksessaan soveltaneet Karasekin ja Theorellin (1990) mallia ja nimenneet sen opiskeluhyvinvoinnin malliksi. Opiskeluhyvinvointi kuvataan mallissa opiskelun koetun hallinnan ja koetun vaativuuden suhteeksi. Opiskelun koetun hallinnan ja koetun vaativuuden suhteena voidaan erotella neljä opiskelutyyppiä (Kuvio 1). Vähän kuormittavassa, leppoisassa opiskelutyyppissä opiskelijalla on vahva hallinnan tunne opinnoissaan, mutta hän ei pidä opiskelua kovin vaativana. Tällöin opiskelija voi turhautua opiskeluun. Passivoivassa opiskelutyyppissä opiskelija kokee, ettei opiskelu ole vaativaa, ja myös opiskelun hallinnan tunne on matala. Vaarana on, että oppimiskyky ja opinnoissa selviytyminen heikkenevät entisestään. Aktiivisessa opiskelutyyppissä opiskelija kokee oppimisen vaativan paljon työtä, mutta samalla hänellä on vahva hallinnan tunne opiskelustaan. Hän kokee oppimisen innovatiivisena ja motivoivana. Tällaisessa opiskelutyyppissä uskotaan syntyvän aktiivista oppimista. Kuormittavassa opiskelutyyppissä opiskelija kokee opiskelun vaativan paljon työtä, eikä hän koe hallitsevansa opiskeluaan. Vaarana on, että opiskelija kokee oppimismahdollisuutensa vähäisiksi ja uupuu. (Tuomi & Äimälä 2010.)



Kuvio 1. Opiskelutyypit – Tuomi & Äimälä 2010 (muokattu Karasek & Theorell (1990) kuvioista)

Karasekin ja Theorellin (1990) malliin ja sen opiskelusovellukseen liittyy kaksi hypoteesia; stressi- ja aktiivisuushypoteesi. Stressihypoteesissa oletuksena on, että stressi estää oppimista. Kun ihminen stressaantuu, se voi estää häntä kiinnostumasta uusista asioista ja ehkäistä uuden oppimista. Aktiivisuushypoteesin mukaan uuden oppiminen estää stressiä. Uuden oppiminen voi innostaa opiskelijaa ja vähentää oppimisen kokemista stressaavana. (Karasek & Theorell 1990, Tuomi ym. 2015.) Työstä johtuva liiallinen stressi vaikuttaa oppimiseen ja siten myös työn kuormittavuuteen. Ihmiselle on välttämätöntä palautua työn aiheuttamasta stressistä vapaa-ajalla. (Karasek & Theorell 1990.)

Useimmissa opiskelijoiden hyvinvointia kuvaavissa tutkimuksissa opiskeluhyvinvointi perustuu laajaan terveystieteeseen, jossa korostuvat opiskelijan elintavat. Tuomen ja Äimälän (2010) luomassa mallissa keskeistä on se, että opiskeluhyvinvointia tarkastellaan opiskeluun vaikuttavien rakenteiden kautta. Ajatuksena on, että koulutusorganisaatio voi vaikuttaa opiskelijan hyvinvoinnin kokemukseen kohentamalla toimintaansa. Opiskelijan elintapoihin koulutusorganisaatio ei voi juurikaan vaikuttaa. (Tuomi ym. 2015.) Myös Schmidt ym. (2015)

havaittivat yliopisto-opiskelijoita koskevassa tutkimuksessaan, että rakenteelliset olosuhteet selittävät koettua stressiä enemmän kuin persoonallisuuteen liittyvät piirteet. Tämä luo oppilaitoksille mahdollisuuden vähentää opiskelijoiden stressiä. (Schmidt ym. 2015.)

Opiskelijan opiskelukykyä määrittävät yksilölliset tekijät, kuten omat voimavarat ja opiskelutaidot sekä opetustoimintaan ja opiskeluympäristöön liittyvät tekijät (Sulander & Romppainen 2007, Kunttu 2009). Riittämättömän opinto-ohjauksen on todettu lisäävän opiskelijoiden stressiä (Liuska 1998, Laaksonen 2005). Cotton ym. (2002) havaitsivat yliopisto-opiskelijoiden olevan ahdistuneita ja vähemmän tyytyväisiä opiskeluihinsa kuin ammattikorkeakoulussa olevat opiskelijat. Heidän suorituskynsä oli vahvasti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. (Cotton ym. 2002.)

Hoitotyön opiskelijalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa vähintään ammattikorkeakoulutasoista tutkintoa suorittavaa terveydenhuoltoalan opiskelijaa. Heitä ovat sairaanhoitajaopiskelijoiden lisäksi terveydenhoitaja-, ensihoitaja- ja kättilöopiskelijat, sillä myös heidän tutkintonsa sisältävät sairaanhoitaja (AMK) –tutkinnon. Sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontavirasto Valvira laillistaa sairaanhoitajan tutkinnon suorittaneet terveydenhuollon ammattihenkilöstöstä asetetun lain mukaisesti. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 1994/559.)

2.2 Elämänhallinta käsitteenä

Antonovskyn (1987) mukaan elämänhallinnan eli koherenssin tunteessa (sense of coherence) on kyse stressinkäsittelyä edistävästä elämänorientaatiosta. Antonovskyn kehittämässä terveyslähtöisessä eli salutogeenisessä ajattelutavassa korostetaan sairauksien sijaan terveyttä ja voimavaratekijöitä. Antonovsky jakaa koherenssin tunteen ymmärrettävyyteen (comprehensibility), mielekkyyteen (meaningfulness) ja hallittavuuteen (manageability). Ymmärrettävyys tarkoittaa yksilön luottamusta siihen, että sisäiset ja ulkoiset tekijät ovat johdonmukaisia, järkeviä ja selitettävissä olevia. Ymmärrettävyys on koherenssin tunteen kognitiivinen osa-alue. Mielekkyys tarkoittaa, että vaatimukset ovat yksilölle sellaisia, joiden vuoksi kannattaa nähdä vaivaa. Hallittavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka ihminen kokee voivansa vaikuttaa tapahtumiin. Hallittavuus ilmenee uskona siihen, että käytettävissä on riittävästi voimavaroja vaatimuksiin vastaamiseksi. Ihminen ei koe itseään uhriksi, vaan kokee kykenevänsä selviytymään ikävistäkin asioista. Ymmärrettävyys, mielekkyys ja hallittavuus nähdään korkeiksi henkilöillä, jolla on vahva elämänhallinta. Stressitekijät nähdään

vaatimuksina, jotka voivat vaikuttaa terveyteen myönteisesti, neutraalisti tai kielteisesti. Stressitekijät saavat aikaan jännitystilaa, jonka käsittely riippuu yksilön voimavaroista, kuten älykkyydestä, sosiaalisesta tuesta ja taloudellisista resursseista. Stressitekijöistä selviytyminen saa aikaan kokemuksen tapahtumien ymmärrettävyydestä, mielekkyydestä ja hallittavuudesta eli se vahvistaa elämäntilanteen tunnetta. Elämäntilanteen perusta kehittyy jo nuoruudessa, mutta myöhemmät kokemukset muokkaavat sitä. (Antonovsky 1987.)

Keltikangas-Järvisen (2008) mukaan elämäntilanteella tarkoitetaan yksilön uskoa siihen, että voi itse vaikuttaa asioihin ja tarvittaessa muuttaa olosuhteita itselleen edullisiksi. Tarve hallita elämää on yksi ihmisen perustarpeita. Yksi suurimpia turvattomuuden lähteitä on arvaamattomien ja ennakoimattomien vastoinkäymisten pelko. Ihminen pyrkii muuttamaan niitä olosuhteita, jotka kokee omat voimavaransa ylittäviksi tai sitten hän muuttaa omaa tapaansa tulkita asioita. Tämä voidaan nähdä myös stressin hallintana. Ihmisen elämäntilanteen ollessa korkea, hän tuntee olevansa itse vastuussa elämästään. Hän tekee itse virheitä, kuten varaa liian vähän aikaa asioille. Hän itse valmistautuu huonosti tentteihin, sen sijaan että ajattelisi hänelle tehdyn epäoikeudenmukaisia tenttejä. (Keltikangas-Järvinen 2008.)

Elämäntilanteen jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Ulkoisella elämäntilanteella tarkoitetaan sitä, että ihminen on onnistunut saavuttamaan tavoitteensa ja elämäntilanteen järkyttävät, hänestä itsestä riippumattomat tekijät on pystytty torjumaan. Sisäisellä elämäntilanteella tarkoitetaan sitä, että ihminen sopeutuu elämäänsä riippumatta siitä, mitä hänelle tapahtuu. (Roos 1987, Riihinen 1996.) Jos ihmisen sisäinen autonomia on vahva ja hänellä on voimakas itsetunto, hän voi säilyttää ankeissakin ulkoisissa oloissa elämäntilanteensa tyydyttävänä. Vastaavasti heikon sisäisen autonomian ja itsetunnon omaava henkilö voi sortua pienenkin vastoinkäymiseen. (Riihinen 1996.)

Koherenssin tunteen vakiintumisesta on erilaisia käsityksiä. Antonovskyn (1987) mukaan koherenssin tunne vakiintuu kolmeenkymmeneen ikävuoteen mennessä ja on melko pysyvä. Honkisen (2009) tutkimuksessa koherenssin tunteen todetaan vakiintuvan jo 15 vuoden iässä. Volasen (2011) tutkimuksen mukaan koherenssin tunteen taso laski negatiivisten elämäntapahtumien kohdalla. Antonovskyn (1987) mukaan ihmisen käytettävissä olevat voimavarat auttavat häntä selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Kokemus selviytymisestä kehittää edelleen luottamusta omaan elämäntilanteeseen ja siten vahvistaa koherenssin tunnetta. (Antonovsky 1987.) Honkisen (2009) tutkimuksen mukaan nuorten heikkoa koherenssin tunnetta ennustivat ahdistuneisuus-masennus, tarkkaavaisuuden ongelmat sekä antisosiaalinen

käytös. Koherenssin tunnetta voidaan vahvistaa kiinnittämällä huomio ihmisen vahvuuksiin ja tukemalla vahvuuksien avulla positiivista kehitystä. (Honkinen 2009.)

Kehittyvä koherenssin tunne on tärkeä voimavara opiskelussa. Kehittyvään koherenssin tunteeseen vaikuttavat opiskeluympäristöön liittyviä tekijät, kuten opiskeluun liittyvät vaatimukset ja haasteet, mutta myös opiskelijan elämäntilanteeseen, kuten terveyteen ja perhetilanteeseen liittyvät tekijät. Vahvan kokemuksen omasta koherenssin tunteesta voidaan ajatella heijastuvan vahvana kiinnittymisenä opintoihin. (Korhonen & Toom 2017.) Työn kokemisen antoisaksi on todettu olevan vahvasti yhteydessä koherenssin tunteeseen. Kyvyttömyyden käyttää tietojaan ja taitojaan työssään on todettu uhkaavan erityisesti miesten koherenssin tunteen tasoa. (Volanen 2011.) Antonovskyn (1987) mukaan vahva elämänhallinnan tunne vahvistaa työhyvinvointia.

2.3 Hallinnan tunne opiskelussa

Karasekin ja Theorellin (1990) mukaan hallinnan tunne on työn piirteistä johtuva ominaisuus. Työn hallinnan tunne muodostuu mahdollisuudesta vaikuttaa työhönsä ja käyttää laajasti osaamistaan työssään. Kun ihminen saa erittäin vaativissa tehtävissä käyttää kaikkia mahdollisia taitojaan hyväkseen, tuntee hän voimakasta hallinnan tunnetta. Korkea osaamistaso antaa työntekijälle mahdollisuuden valita mitä taitoja kulloinkin käyttää tehtävän suorittamiseen. Hallinnan tunteella tarkoitetaan nimenomaan työntekijän mahdollisuutta hallita omaa työtään ja taitojensa käyttöä, ei muiden työntekijöiden. Henkilön mahdollisuudet vaikuttaa työnsä sisältöön vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. (Karasek & Theorell 1990, Schmidt ym. 2015.) Chambell ja Curral (2005) mukaan hallittavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka henkilöllä on valtaa tehdä päätöksiä työnsä suhteen ja määrittää työskentelytapansa ja aikataulut.

Tuomen ja Äimälän (2010) mukaan hallinnan tunne pohjautuu opiskelijan kokemukseen opintojen säädeltävyydestä. Hyvinvointi muodostuu siitä, kuinka paljon yksilö voi itse vaikuttaa opiskelunsa sisältöön opiskeluorganisaation luodessa vaatimuksia opiskelulle. (Tuomi & Äimälä 2010.) Opintojen korkeat vaatimukset muodostuvat mm. aikataulupaineista ja suuresta kokeiden määrästä. Opintoihin liittyy usein myös liian pieni päätäntävalta omien opintojen suhteen, kuten ennalta määrätyt opiskelusuunnitelmat sekä riittämätön valinnanvapaus opintojen sisällön ja aikataulun suhteen. Näiden tekijöiden voidaan olettaa lisäävän opiskelijoiden stressiä. Opiskelijoiden hallinnan tunnetta voidaan lisätä esimerkiksi tarjoamalla vaihtoehtoisia tenttipäiviä, vähentämällä pakollista läsnäoloa ja lisäämällä valinnanvapautta. (Schmidt ym.

2015.) Opiskelijan hyvinvointi lisääntyy, jos hän saa kokea hallitsevansa oppimistaan ja tehtävien tekoa. Jos opinnot ovat liian vaativia ja opiskelijan opintojensa hallinnan tunne on matala, se haittaa oppimista. (Cotton ym. 2002.)

Koetut opiskelutaidot selittävät opintomenestystä paremmin kuin esimerkiksi opiskelumotivaatio ja opiskeluympäristö. Tunne siitä, että saa tarvittaessa apua opintoihin liittyvissä ongelmatilanteissa sekä vahva integroituminen oman alansa opiskelijayhteisöön tukevat parhaiten opiskelutaidoiltaan heikkojen opiskelijoiden menestystä. Heikoksi koettuja opiskelutaitoja kompensoi vahva opiskelumotivaatio. Opiskelutaidoiltaan vahvat opiskelijat menestyvät sitä paremmin, mitä enemmän he kokevat saavansa opettajilta palautetta oppimastaan. Heillä suurin opintoja hidastava tekijä on järjestöaktiivisuus. Työssäkäynti hidastaa opintojen etenemistä erityisesti perheellisten opiskelijoiden kohdalla. Heillä opintoja edistää opetusjärjestelyiden joustavuus ja tarkoituksenmukaisuus. Sosiaalinen integroituminen edistää kaikkien opiskelijaryhmien opintoja, mutta erityisesti opiskelutaidoiltaan heikompien opintoja. (Saari 2013.)

Työssäkäynnin lisäksi muita opintoja hidastavia syitä ovat opintojen ja ohjauksen järjestämiseen liittyvät syyt kuten kurssien huono aikataulutus, opintojen työläys ja puutteellinen ohjaus sekä opiskelijan heikko motivaatio ja henkilökohtaiset syyt (Penttilä 2016). Korkeakouluopiskelijoista 8%:lla on todettu oppimisvaikeus tai muu oppimiseen vaikuttava sairaus. Oppimisvaikeudet ovat ammattikorkeakouluopiskelijoilla yleisempiä kuin yliopisto-opiskelijoilla. Yleisin oppimishäiriö on luki-vaikeus. (Kunttu ym. 2017.) Opintoja edistää eniten opiskelutovereilta saatu tuki, mutta myös ystäviltä ja sukulaisilta saatu tuki on tärkeää. Oman oppiaineen henkilöstöltä saadusta ohjauksesta on myös hyötyä opintojen etenemisessä. (Saari & Kettunen 2013.)

Tuomen ja Äimälän (2010) tutkimuksen mukaan terveysalan opiskelijat kokevat hallinneensa opiskeluaan hyvin sekä saavansa paljon sosiaalista tukea. Jos opiskelijalla oli vahva kokemus opiskelunsa hallinnasta, siihen liittyi yleensä myös vahva kokemus sosiaalisesta tuesta. Opiskelun hallinnan ja arvion itsestä aktiivisena opiskelijana välillä havaittiin olevan positiivinen yhteys: jos opiskelija koki hallitsevansa opiskeluaan, hän myös arvioi itsensä aktiiviseksi opiskelijaksi. Hyvän opiskelun hallinnan tunteen havaittiin myös olevan yhteydessä ylempiin todistusarvosanoihin. (Tuomi & Äimälä 2010.) Tuomen ym. (2013) tutkimuksen mukaan suurin osa opiskelijoista kuvaili itseään aktiiviseksi oppijaksi.

Chambel ja Curral (2005) havaitsivat yliopisto-opiskelijoita koskevassa tutkimuksessaan opiskelun hallinnan ja vaativuuden vaikuttavan opiskelijan hyvinvointiin. Negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin havaittiin opiskelijan kokiessa samanaikaisesti opiskelunsa vaativaksi, hallinnan tunteen huonoksi, sekä sosiaalisen tuen vähäiseksi. (Chambel & Curral 2005.) Opiskelun hallinnan ja vaativuuden välillä on todettu useassa tutkimuksessa olevan negatiivinen yhteys: mitä heikommaksi opiskelija kokee opintojen hallinnan tunteensa, sitä vaativampana hän kokee opiskelunsa (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Flynn & James 2009, Tuomi & Äimälä 2010, Tuomi ym. 2013).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata hoitotyön opiskelijoiden näkemyksiä hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan edistää opiskeluhuvinvointia.

Tämän tutkimuksen tutkimustehtävät ovat:

1. Mistä hoitotyön opiskelijoille muodostuu tunne opintojen hallinnasta?
2. Mistä hoitotyön opiskelijoille muodostuu tunne opintojen hallitsemattomuudesta?

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1 Aineistonkeruu

Tämä tutkimus oli osa erään ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointi-tutkimusta. Aineistona käytettiin valmista kyseisessä ammattikorkeakoulussa kerättyä aineistoa. Aineisto oli laadullinen ja se oli kerätty eläytymismenetelmällä kahdelta eri opiskelijaryhmältä vuoden 2016 keväällä ja syksyllä. Kohdennetut metodiopinnot –opintojakson ensimmäisen oppitunnin alussa. Molemmissa ryhmissä oli 18 opiskelijaa, joten vastaajia oli yhteensä 36. Aineistoa oli käytetty kyseisellä kurssilla osoittamaan, kuinka aineistoa voidaan järjestää sisällönanalyysin avulla. Aineistoa ei ollut kuitenkaan analysoitu kurssilla. Vastaajat olivat toisen lukuvuoden loppupuolella olleita hoitotyön opiskelijoita. Osa heistä opiskeli sairaanhoitajaksi, osa terveydenhoitajaksi ja osa kättilöksi. Aineistosta heitä ei voi tunnistaa.

Eläytymismenetelmässä vastaajille annetaan aluksi lyhyt kehyskertomus, jonka synnyttämien mielikuvien pohjalta heidät ohjeistetaan kirjoittamaan lyhyt tarina. Nämä eläytymismenetelmällä kirjoitetut tarinat ovat kuvauksia siitä mitä on voinut, tai saattaa tapahtua. Ne eivät välttämättä kuvaa todellisia tapahtumia. Kehyskertomuksia on aina ainakin kaksi, ja ne eroavat toisistaan jonkun keskeisen tekijän suhteen. Eläytymismenetelmän tarkoituksena on saada selville, mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksessa muutetaan jotain keskeistä tekijää. (Eskola 1997, Eskola & Wallin 2015.) Eläytymismenetelmää on kritisoitu epätieteellisyydestä ja siihen on kaivattu enemmän teoreettisia kytkentöjä. Eläytymismenetelmä sopii hyvin tutkimuksiin, joiden tarkoituksena on tutkia esimerkiksi ajattelun logiikkaa ja asenteita. Eläytymismenetelmä on aineistonkeruumenetelmänä nopea ja vaivaton, sekä eettiset kysymykset huomioon ottava. (Eskola & Suoranta 2005.)

Tässä tutkimuksessa käytettävät kehyskertomukset olivat seuraavat:

- 1) ”Tulet eräänä keskiviikkona kotiin koulusta. Huomaat, että Sinulla on tunne, että hallitset opiskeluasi (= opiskelun hallinnan tunne): tentit eivät kasaannu, opiskelu ei häiritse untasi, ehdit tavata kavereitasi jne. Kuvittele tilanne, ja kerro, mistä kaikesta Sinun kokemuksesi siitä, että hallitset opiskeluasi, muodostuu.”
- 2) ”Tulet eräänä keskiviikkona kotiin koulusta. Sinulla on tunne, että et hallitse opiskeluasi mitenkään (= puuttuu opiskelun hallinnan tunne): tentit kasaantuvat, opiskelu häiritsee untasi, et

ehdi tavata kavereitasi jne. Kuvittele tilanne, ja kerro, mistä kaikesta Sinun kokemuksesi siitä, että et hallitse opiskeluasi, muodostuu.”

Kehyskertomukset kirjoitettiin A4-arkin yläreunaan ja sekoitettiin siten, että joka toinen vastaaja sai eri kehyskertomuksen. Vastaajille kerrottiin tämän olevan harjoitustehtävä, jonka tuotoksia käytetään seuraavalla oppitunnilla aineiston järjestämistehtävässä. Vastaajille kerrottiin myös, että alkuperäiset tekstit säilytetään myöhempään tutkimuskäyttöön, mutta aineistoa ei laiteta yleiseen aineistoarkistoon. Tutkimuksen kerrottiin liittyvän opiskeluhuvinvoinnin edistämiseen ja erityisesti hallinnan tunne –käsitteen tarkentamiseen. Ensimmäiselle ryhmälle kerrottiin, että mikäli he eivät halua kirjoitustaan käytettävän tutkimustarkoitukseen, he voivat ottaa oman kirjoituksensa itselleen toisen oppitunnin jälkeen. Kukaan ei halunnut toimia näin. Jälkimmäistä ryhmää ohjeistettiin merkitsemään omaan kertomukseensa, mikäli he eivät halua omaa kirjoitustaan käytettävän tutkimustarkoitukseen. Kukaan ei tällaista merkintää tehnyt. Vastaajat kirjoittivat kertomuksensa anonymyminä eikä kirjoittajien taustatekijöitä kysytty. Aikaa kertomusten kirjoittamiselle annettiin 15 minuuttia. Tarinat kirjoitettiin paperille käsin. Molemmissa ryhmissä oli 18 opiskelijaa, jotka kaikki vastasivat tehtävään. Yhteensä saatiin siis 36 vastausta, 18 vastausta molemmista kehyskertomuksista. Yksikään opiskelija ei jättänyt vastaamatta. Opiskelijoiden tarinat olivat keskimäärin puolen sivun mittaisia, vaihdellen muutaman rivin mittaisista vastauksista yhden sivun mittaisiin vastauksiin. Osa oli kirjoittanut kertomuksensa ranskalaisia viivoja käyttäen, osa tarinamuodossa.

4.2 Aineiston analyysi

Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston analysointi tapahtui kahdessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa tutkimuksen aineisto analysoitiin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia, toisessa vaiheessa huomio kohdistettiin kehyskertomusten variaation mukanaan tuomiin muutoksiin tarinoissa. Aluksi siis analysoitiin positiiviset ja negatiiviset variaatiot ja lopuksi analysoitiin koko aineisto vertaillen positiivisia ja negatiivisia tarinoita keskenään. (Eskola & Wallin 2015.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi soveltuu laadulliseen tutkimukseen hyvin metodologisten lähtökohtiensa vuoksi (Polit & Beck 2008). Sisällönanalyysi on systemaattinen ja objektiivinen keino tutkittavan ilmiön kuvailuun (Elo & Kyngäs 2008, Kyngäs ym. 2011). Laadullinen

tutkimus on hypoteesitonta, eli tutkijalla ei ole ennakko-olettamuksia tutkimuksen tuloksista (Eskola & Suoranta 2005).

Tässä tutkimuksessa analysoitiin yhteensä 36 eläytymismenetelmällä kirjoitettua tekstiä, yhtä monta molemmista kehyskertomuksista. Eläytymismenetelmäaineistossa riittävä määrä on yleensä 15-20 vastausta kehyskertomusversiota kohden (Eskola & Wallin 2015). Tutkimuksen aineisto koostui A4-lomakkeille käsin kirjoitetuista teksteistä. Aluksi aineisto järjestettiin kehyskertomuksen mukaisiin pinoihin. Kummankin kehyskertomuksen tuottamia tarinoita tarkasteltiin omana kokonaisuutenaan. Aineistoa ei litteroitu, vaan alkuperäisteksteistä otettiin kopiot ja kopiopapereihin tehtiin merkintöjä käsin. Kertomukset koodattiin kehyskertomuksen mukaisesti juoksevilla numeroinnilla ja kehyskertomusta vastaavalla kirjaimella. Esimerkiksi ensimmäinen kertomus, jossa opiskelijalla oli tunne, että hän hallitsee opiskeluaan, koodattiin tunnuksella 1K. Vastaavasti ensimmäinen kertomus, jossa opiskelijalla oli tunne, että hän ei hallitse opiskeluaan, koodattiin tunnuksella 1E.

Aineisto luettiin aluksi useaan kertaan läpi, jotta saatiin hahmotettua kokonaiskuva aineistosta (Hsieh & Shannon 2005, Kylmä & Juvakka 2014). Molempiin kehyskertomuksiin oli saatu onnistuneita vastauksia, ja kaikki vastaukset otettiin aineiston analyysiin mukaan. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustehtävät ohjasivat aineiston analyysia eli aineistosta etsittiin vastauksia tutkimustehtäviin. Yksityiskohtaisen sisällönanalyysin vaiheet olivat pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Aluksi aineistosta haettiin tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstin osia, joita kutsutaan merkitysyksiköiksi tai merkityksellisiksi ilmaisuiksi. Ne olivat pohjana pelkistämislle. Nämä alkuperäisilmaukset kerättiin tutkimustehtävän mukaan kahteen eri Word-dokumenttiin. Tämän jälkeen ilmaisut pelkistettiin niiden olennainen sisältö säilyttäen. (Kylmä & Juvakka 2014.) Useat ilmaisut olivat jo valmiiksi lyhyitä ja tiiviitä, joten ne olivat suoraan pelkistysiksi. Pelkistäessä merkitykselliset ilmaisut tiivistettiin kadottamatta niiden olennaista sisältöä. Pelkistykset koodattiin, jotta ne voitiin myöhemmin yhdistää alkuperäisaineistoon. (Elo & Kyngäs 2008, Kylmä & Juvakka 2014.) Pelkistysiksi muodostui ensimmäisestä tutkimustehtävästä 157 kappaletta ja toisesta 160 kappaletta, yhteensä 317 pelkistystä. Sisällöltään samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin taulukossa alaluokkiin. Luokat ohjautuivat aineistosta käsin. Jokaiselle luokalle annettiin niiden sisältöä kuvaava nimi. Luokkien sisällöt ja nimet jalostuivat analyysin edetessä. Sisällöllisesti samankaltaiset alaluokat yhdistettiin ja niistä muodostettiin yläluokat. Esimerkki aineistolähtöisen analyysin etenemisestä alkuperäisilmauksista pääluokkiin esitellään taulukossa 1.

Yläluokista muodostui vielä molemmissa tutkimustehtävissä kolme yhdistävää pääluokkaa. Kaikki luokat nimettiin niiden sisällön mukaan. Ensimmäisestä tutkimustehtävästä muodostui 23 alaluokkaa, 9 yläluokkaa ja 3 pääluokkaa. Toisesta tutkimustehtävästä muodostui 18 alaluokkaa, 7 yläluokkaa ja 3 pääluokkaa. (Taulukot 2 ja 3.) Alkuperäisaineistoon palattiin useita kertoja analyysin aikana. Tavoitteena oli saada tiivistetty, mutta silti laaja kuvaus ilmiöstä. Analyysi eteni siten vähitellen abstrahoiden. Aineisto tiivistyi tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin vastaavaksi kokonaisuudeksi. (Elo & Kyngäs 2008, Kylmä & Juvakka 2014.)

Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston analyysin toisessa vaiheessa kiinnitettiin erityistä huomiota variaatioon eli siihen, miten vastaukset muuttuvat kun kehyskertomuksessa muutetaan jotain keskeistä elementtiä (Eskola & Wallin 2015). Molemmista kehyskertomuksista ja niiden pohjalta kirjoitetuista tarinoista muodostettiin omat ajatuskarttansa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä muodostuneet luokat järjestyivät ajatuskarttaan. Molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa toistuivat lähes samat teemat. Tämän jälkeen aineiston pohjalta muodostettiin tyypilliset kertomukset, jotka rakentuivat tarinoiden sisällöissä esiin tulleiden ja usein mainittujen teemojen ympärille. Tyypilliset kertomukset ovat eräänlaisia yhteenvetoja ja tiivistelmiä (Eskola 1997) niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat opintojen hallinnan ja toisaalta hallitsemattomuuden tunteen muodostumiseen. Osa tekijöistä mainittiin vain yhdessä tarinassa, osa esiintyi useassa. Tyypittarinoissa esiintyvien teemojen kautta vastataan kysymykseen mistä hoitotyön opiskelijoille muodostuu hallinnan tunne opiskelussa. Aineistositaattien mahdolliset kielivirheet ovat alkuperäisiä, niitä ei korjattu tähän tutkielmaan.

TAULUKKO 1. Analyysin eteneminen. Esimerkkinä ensimmäisestä tutkimustehtävästä osa Ajankäytönhallinta-yläluokan muodostumisesta.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Hoidan kouluhommat ajallaan (3K) Kaikki tehty ajallaan (5K) Tehtävät on tehty ajallaan (7K) Teen tehtävät ajoissa -> en viimeisenä iltana (9K) Tehtäviin ryhtyminen ajallaan (18K)	Tekee koulutehtävät ajoissa	Aikataulujen noudattaminen	Ajankäytön-hallinta
Siitä että palautan tehtävät aikataulussa (15K) Tehtävät tulee palautettua ajallaan (16K)	Palauttaa tehtävät ajallaan		
Heti koulun jälkeen olen tehnyt läksyt ja käynyt ennakkoon läpi huomisen aiheita (11K)	Tekee kotitehtävät heti koulupäivän jälkeen		
Töitä ei lykätä, vaan tekee heti (14K)	Ei siirrä koulutehtäviä myöhemmäksi		
Itse on keskittynyt pelkästään koulun käyntiin ja saanut kaikki tehtävät tehtyä (13K)	On saanut kaikki tehtävät tehtyä		
Tehtävät eivät kasaannu (7K)	Tehtävät eivät kasaannu		
Tentit eivät kasaannu (7K)	Tentit eivät kasaannu		
Olen valmistautunut tentteihin hyvissä ajoin (2K) Valmistaudun tenttiin ajoissa -> en viimeisenä iltana (9K) Olen aloittanut tenttiin lukemisen ajoissa, joten viimeiseen iltaan ei ole jäänyt lukemista (11K)	Valmistautunut tentteihin hyvissä ajoin		
Olen aloittanut tenttiin lukemisen ajoissa, joten viimeiseen iltaan ei ole jäänyt lukemista (11K) Aiheeseen paneutumista niin, ettei lukeminen jää viimeiselle illalle (18K)	Tenttiin lukeminen ei jää viimeiselle illalle		
Hoidan tentit ajallaan (3K)	Hoitaa tentit ajallaan		
Teen erillisen aikataulun tehtävieni suorittamiseen ja noudatan laatimaani suunnitelmaa (3K)	Noudattaa tehtävien suorittamiseen laatimaansa aikataulusuunnitelmaa		
Olen aikatauluttanut opintoni hyvin ja noudatan luomiani aikatauluja (4K)	Noudattaa opintojen suorittamiseen luomiaan aikatauluja		
Käyn koulua lukujärjestyksen mukaisesti (3K)	Käy koulua lukujärjestyksen mukaisesti		

5 TULOKSET

Tässä luvussa käsitellään aluksi tuloksia kehyskertomuksittain ja lopuksi tuloksia tarkastellaan kehyskertomusvariaatioiden kautta. Ensimmäisessä luvussa käsitellään tilannetta, jossa opiskelijoilla on tunne opintojen hallinnasta. Tätä seuraavissa alaluvuissa esitellään hallinnan tunteen muodostumiseen vaikuttavat tekijät aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin tehtyjen tulkintojen kautta. Aineistosta on poimittu havainnollisia mainintoja, jotka on lainausten avulla liitetty kappaleiden väliin. Toisessa luvussa vastaavasti käsitellään tilannetta, jossa opiskelijoilla ei ole hallinnan tunnetta opinnoissaan. Tämän jälkeen vertaillaan opintojen hallinnan tunteen ja hallitsemattomuuden tunteen muodostumista. Lopuksi esitetään tyypilliset kertomukset, jotka ovat eräänlaisia yhteenvetoja niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat opintojen hallinnan ja toisaalta hallitsemattomuuden tunteen muodostumiseen.

Taulukko 2. Hallinnan tunteen muodostuminen terveysalan opiskelijoiden kuvaamana

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Hyvä itseluottamus	Myönteinen asenne	Omat voimavarat
Tyytyväisyys omaan oppimiseen		
Hyvä opintomenestys	Opiskeluinto	
Opiskelun tavoitteellisuus		
Opiskelun merkityksellisyys		
Perhe ja parisuhde	Sosiaaliset suhteet	
Ystävät ja opiskelutoverit		
Virkistävä vapaa-aika	Tasapainoinen arki	
Kotityöt		
Riittävä uni	Hyvinvoinnista huolehtiminen	
Terveelliset elämäntavat		
Hyvä stressinhallinta		
Ajankäytön suunnittelu	Ajankäytönhallinta	Opiskelutaidot
Aikataulujen noudattaminen		
Opiskeluasioista ajan tasalla oleminen		
Aktiivisuus opinnoissa	Opiskelutekniikka	
Opintosuunnitelman tekeminen		
Hyvät oppimisvalmiudet		
Ongelmanratkaisukyky		
Tehtävien sopiva määrä	Oppilaitoksen luomat olosuhteet	Opetustoiminta
Opetusjärjestelyiden joustavuus		
Opettajien pedagoginen osaaminen	Opettajien toiminta	
Opettajien luoma ilmapiiri		

Taulukko 3. Opintojen hallitsemattomuuden tunteen muodostuminen terveystieteiden opiskelijoiden kuvaamana

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Ylirasituksen kokeminen	Opiskelu-uupumus	Omat voimavarat
Riittämättömyyden tunne		
Työmäärään hukkuminen		
Opiskeluasioiden murehtiminen vapaa-ajalla		
Fyysiset oireet	Heikentynyt fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi	
Uniongelmat		
Ahdistuneisuus		
Yksityiselämän ongelmat	Elämänhallintaongelmat	
Työelämän houkuttelevuus		
Vapaa-ajan houkuttelevuus		
Ajankäytön suunnitteluongelmat	Ajankäytönhallintaongelmat	Opiskelutaidot
Vaikeus noudattaa aikatauluja		
Vaikeus saada otetta opiskelusta	Heikko opiskelutekniikka	
Opintojen priorisointiongelmat		
Työmäärän suuruus	Oppilaitoksen luomat olosuhteet	Opetustoiminta
Joustamattomuus opinnoissa		
Tyytymättömyys opetusjärjestelyihin	Opettajien toiminta	
Tyytymättömyys opetuksen sisältöön		

5.1 Tunne opintojen hallinnasta

Tunne opintojen hallinnasta muodostui hoitotyön opiskelijoille omista voimavaroista, opiskelutaidoista ja opetustoiminnasta.

5.1.1 Omat voimavarat

Omat voimavarat sisälsi myönteisen asenteen, opiskeluinnon, sosiaaliset suhteet, tasapainoisen arjen ja hyvinvoinnista huolehtimisen (Kuvio 1).



Kuvio 1. Omat voimavarat –pääluokan ylä- ja alaluokat

Myönteinen asenne sisälsi hyvän itseluottamuksen ja tyytyväisyyden omaan oppimiseen. Hyvä itseluottamus tarkoitti uskoa omiin taitoihin ja kykyihin, sekä sitä että uskoo menestyvänsä koulussa. Opiskelijat kokivat tietävänsä mitä osaavat ja toisaalta mitä eivät osaa. He hyväksyivät oman keskeneräisyyden ja uskalsivat myöskin epäonnistua. Opiskelijat kokivat oppivansa yrityksen ja epäonnistumisen kautta.

Tyytyväisyys omaan oppimiseen tarkoitti tyytyväisyyttä koulumenestykseen ja arvosanoihin. Opiskelijat tunsivat osaavansa asiat tenteissä ja saivat opiskelusta onnistumisen kokemuksia. He kokivat oppivansa ja kehittyvänsä.

Opiskeluinto sisälsi hyvän opintomenestyksen, opiskelun tavoitteellisuuden ja opiskelun merkityksellisyyden. Hyvä opintomenestys tarkoitti hyviä arvosanoja ja arvosanojen parantumista. Opiskelijat kokivat saavansa opettajalta hyvää palautetta tehtävistä ja oppimisesta.

”...kokeista saa muitakin numeroita kuin ykkösiä ja kakkosia...” (15K)

Opiskelun tavoitteellisuus tarkoitti hyvää opiskelumotivaatiota ja halua valmistua ajallaan. Ajatus ajallaan valmistumisesta motivoi pysymään aikataulusuunnitelmassa. Myös hyvät arvosanat ja hyvä palaute motivoivat opiskelemaan. Opiskelumotivaatiota lisäsi myös sairaanhoitajuuteen liittyvät kurssit. Opiskelijat kokivat, että opinnoilla on päämäärä ja omat tavoitteet opinnoille ovat olleet hyvät.

”...opiskeltavat asiat ovat olleet mielekkäitä ja motivaatio on kohdallaan...”
(10K)

Opiskelun merkityksellisyys tarkoitti sitä, että opiskelu on mielekästä ja opiskeltavat asiat tuntuivat mielekkäiltä. Opiskelu yleisesti ottaen oli kivaa ja kiinnostavaa. Opiskelijat kokivat opiskeltavat asiat ja tehtävät kiinnostaviksi. Tehtävät koettiin myös hyödyllisiksi eikä opiskelu tuntunut vastenmieliseltä.

”...opiskelu tuntuu kivalta eikä pakkopullalta...” (9K)

Sosiaaliset suhteet sisälsi perheen ja parisuhteen sekä ystävät ja opiskelutoverit. Perhe ja parisuhde tarkoitti kannustavaa ja tukea antavaa lähipiiriä. Koulun lisäksi elämään kuului perhe, joka antoi muuta sisältöä elämään. Opiskelijat kokivat, että perhe ja parisuhde olivat kunnossa. He saivat keskittyä opiskeluun puolison hoitaessa kotityöt ja lapsen.

”...mies on ottanut puolen vuoden tauon töistä ja keskittyy nyt vain kodin ylläpitoon ja 4v lapsemme hoitoon ja antaa minun opiskella rauhassa...” (12K)

Ystävät ja opiskelutoverit tarkoitti kunnossa olevia ystävyys-suhteita ja opiskelutovereiden tukea. Koulun lisäksi elämään kuuluivat ystävät, jotka antoivat muuta sisältöä elämään. Kavereita ehti tapaamaan usein. Hyvät opiskelutoverit tukivat opintojen hallintaa ja suhtautuivat opiskeluun myönteisesti. Myös tentteihin valmistauduttiin yhdessä opiskelutovereiden kanssa.

”...opiskelutovereiden tuki, esim. tenttiin yhdessä valmistautuminen (lukupiirit)...
” (17K)

Tasapainoinen arki sisälsi virkistävän vapaa-ajan ja kotityöt. Virkistävä vapaa-aika tarkoitti, että oli riittävästi vapaa-aikaa opinnoista palautumiseen. Myös muut kuin opiskeluun liittyvät asiat olivat kunnossa ja aikaa jäi muuhunkin kuin opiskeluun. Viikonloppuisin saattoi tehdä muutakin kuin opiskella eikä vapaa-ajasta tarvinnut tuntea huonoa omaatuntoa. Elämässä oli muutakin sisältöä kuin koulu, ehti lomailla ja viikonloppuisin saattoi pitää hauskaa. Illasta jäi aikaa muullekin kuin koulutehtäville ja opiskelulle. Koulun lisäksi elämään kuuluivat harrastukset, jotka antoivat muuta sisältöä elämään. Harrastuksia saattoi olla jopa 2-3 tuntia päivässä.

”...voin osallistua ex tempore juttuihin esim. lähteä kavereiden kanssa leffaan ilman että tulee stressiä...” (9K)

Kotityöt tarkoitti säännöllistä arkirytmää. Tasapainoinen arki toi vastapainoa opiskelulle. Oli aikaa siivoamiselle ja leipomiselle.

Hyvinvoinnista huolehtiminen sisälsi riittävän unen, terveelliset elämäntavat ja hyvän stressinhallinnan. Riittävä uni tarkoitti hyvää nukkumista. Nukkumaan pääsi ajoissa eikä opiskelu häirinnyt unta. Tunneilla ei ollut väsynyt ja jaksoi opiskella nukuttuaan hyvin.

”...saan nukuttua niin että aivot eivät käy ylikierroksilla...” (15K)

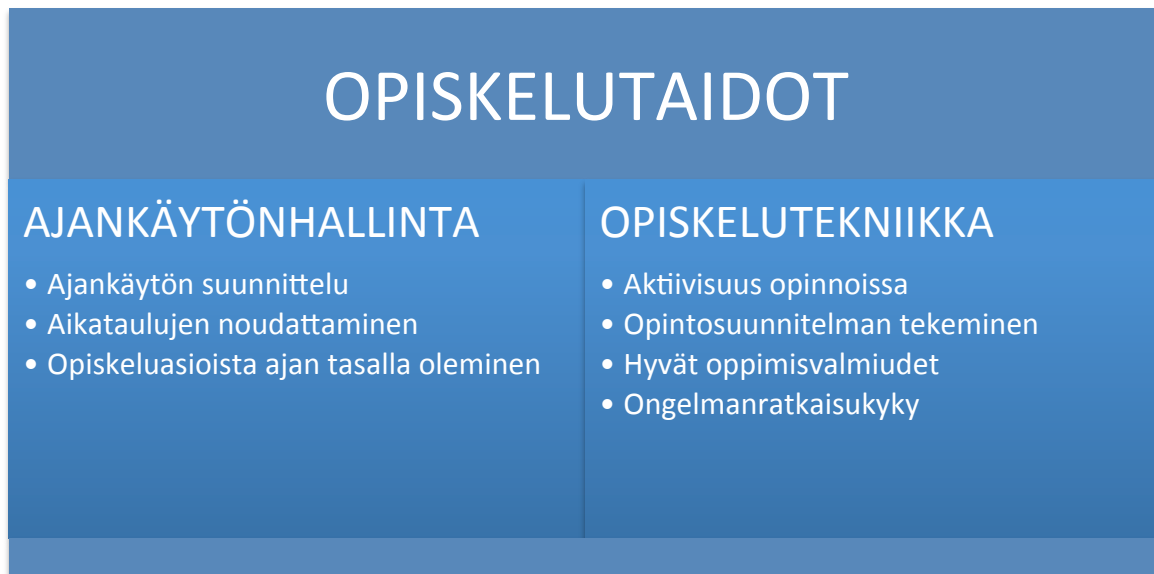
Terveelliset elämäntavat tarkoitti itsestään ja elämäntavoistaan huolehtimista. Opiskelijat kokivat itsensä terveeksi. He söivät hyvin ja monipuolista ravintoa. Heillä oli myös aikaa rauhoittua syömiseen. Opiskelijat harrastivat liikuntaa ja urheilivat säännöllisesti. Koulupäivän jälkeen ehti vielä lenkille.

”...syö muuallakin kuin tenttikirjan päällä...” (9K)

Hyvä stressinhallinta tarkoitti hyvää stressinsietokykyä. Mieliala oli hyvä, eikä muussa elämässä ollut ylimääräistä stressiä eikä murheita. Opiskelijoilla ei ollut myöskään taloudellisia huolia.

5.1.2 Opiskelutaidot

Opiskelutaidot sisälsi ajankäytönhallinnan ja opiskelutekniikan (Kuvio 2).



Kuvio 2. Opiskelutaidot –pääluokan ylä- ja alaluokat

Ajankäytönhallinta sisälsi *ajankäytön suunnittelun, aikataulujen noudattamisen ja opiskeluasioista ajan tasalla oleminen*. *Ajankäytön suunnittelu* tarkoitti, että opiskelijat olivat tehneet aikataulun koulutehtävien suorittamiseen ja tentteihin valmistautumiseen. He ennakoivat tulevaa kalenteria käyttämällä. Opiskelijat kokivat, että ajankäytön suunnittelu ja opintojen aikataulutus olivat onnistuneet hyvin. He kokivat hallitsevansa ajankäyttöään; oli aikaa keskittyä kouluun ja lukea tenttiin. Ei ollut muuta tekemistä eikä pakollisia menoja. Ei ollut kiirettä eikä omistanut koiraa.

”...hallitsen ajankäyttöäni ja aikaa jää muuhunkin kuin opiskeluun...” (8K)

Aikataulujen noudattaminen tarkoitti tehtävien ja tenttien tekemistä ajallaan. Tehtävät tuli palautettua ajallaan ja kaikki tehtävät oli saanut tehtyä. Opiskelijat tekivät kotitehtävät heti koulupäivän jälkeen eivätkä siirtäneet tehtäviä myöhemmäksi. Tehtävät ja tentit eivät kasaantuneet. Opiskelijat valmistautuivat tentteihin hyvissä ajoin, eikä lukeminen jäänyt viimeiselle illalle. Opiskelijat noudattivat tehtävien ja opintojen suorittamiseen laatimaansa aikataulusuunnitelmaa ja kävivät koulua lukujärjestyksen mukaisesti.

”...töitä ei lykätä, vaan tehdään heti...” (14K)

Opiskeluasioista ajan tasalla oleminen tarkoitti, että tuntee lukujärjestyksen ja tietää mitä seuraavana päivänä on ohjelmassa opinnoissa. Opiskelijat tiesivät mihin aikaan koulu alkaa seuraavana päivänä.

”...tiedän mitä huomenna tapahtuu, toisin sanoen olen kartalla opinnoistani ja lukujärjestyksestä...” (15K)

Opiskelutekniikka sisälsi *aktiivisuuden opinnoissa, opintosuunnitelman tekemisen, hyvät oppimisvalmiudet ja ongelmanratkaisukyvyyn. Aktiivisuus opinnoissa* tarkoitti ahkeruutta. Opiskelijat kävivät luennoilla aktiivisesti. He olivat tunneilla aktiivisia ja tekivät luennoilla hyvät muistiinpanot sekä käyttivät muistilappuja. Opiskelijat kävivät ennakkoon läpi seuraavan päivän aiheita ja kertasivat luentojen aiheet saman päivän aikana. He paneutuivat opiskeltaviin asioihin pitkin opiskelua.

”...olen ollut kaikilla tunneilla, lisäksi olen ollut aktiivinen, kuunnellut ja kysellyt...” (11K)

Opintosuunnitelman tekeminen tarkoitti asioiden jäsentelyä ja suunnitelmallisuutta. Opiskelijat kokivat, että asioiden priorisointi oli kunnossa. Osa opiskelijoista oli päättänyt edetä opinnoissa henkilökohtaisen opintosuunnitelman mukaisesti.

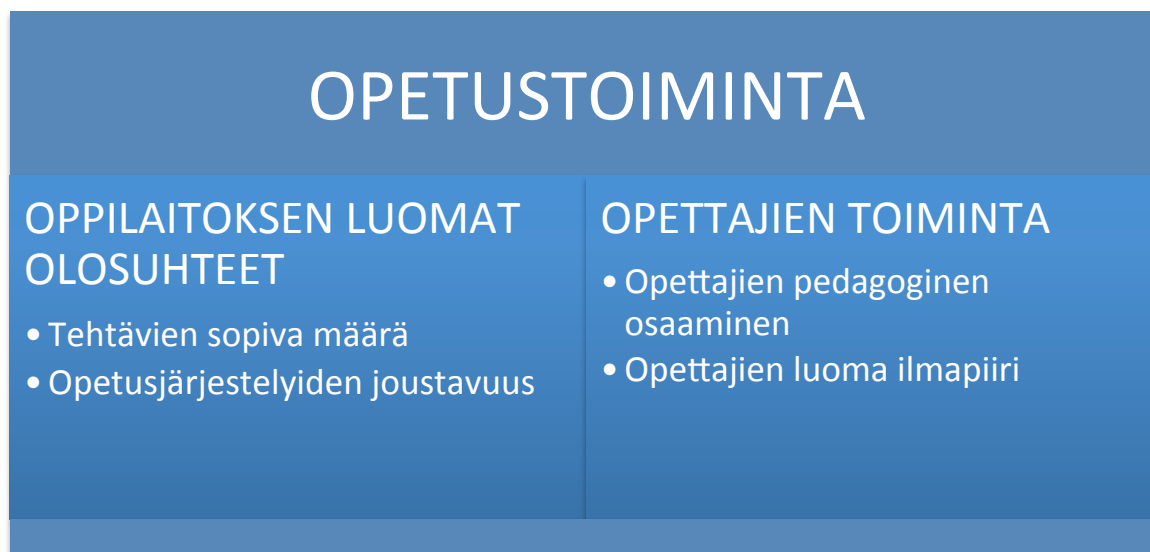
Hyvät oppimisvalmiudet tarkoitti ettei opiskeluun eikä oppimiseen liittynyt vaikeuksia. Opiskelijat tunsivat omat oppimistaidot ja osasivat hyödyntää niitä. Heillä oli hyvä muisti, eivätkä he unohdelleet asioita. Opiskelijat kokivat pääsevänsä rakentamaan tietoa aiemman tiedon päälle.

”...muistan vielä tänään sen mitä opin kuukauden takaisella luennolla...” (15K)

Ongelmanratkaisukyky tarkoitti kykyä hakea apua opintoihin liittyvissä ongelmatilanteissa. Opiskelijat osasivat pyytää ajoissa apua, mikäli opinnot eivät edenneet. He tiesivät mistä saavat apua ja tukea haasteisiinsa. Opiskelijat myös kokivat saaneensa tarvittavan ulkopuolisen avun.

5.1.3 Opetustoiminta

Opetustoiminta muodostui oppilaitoksen luomista olosuhteista ja opettajien toiminnasta (Kuvio 3).



Kuvio 3. Opetustoiminta –pääluokan ylä- ja alaluokat

Oppilaitoksen luomat olosuhteet sisälsi tehtävien sopivan määrän ja opetusjärjestelyiden joustavuuden. Tehtävien sopiva määrä tarkoitti, ettei tehtäviä ja tenttejä ollut liikaa. Koululta ei tullut kokoajan uusia tehtäviä eikä tenttejä ollut jatkuvasti. Opinnoissa pystyi keskittymään yhteen asiaan kerrallaan. *Opetusjärjestelyiden joustavuus* tarkoitti, että tentit saattoi korvata esseille. Tämän ansiosta rästejä ei syntynyt.

”...seuraavalle päivällä minun täytyy suorittaa vain yksi tehtävä, kuten esimerkiksi essee, kokeisiin luku usean samanaikaisen tehtävän sijaan...” (15K)

Opettajien toiminta sisälsi opettajien pedagogisen osaamisen ja opettajien luoman ilmapiirin. Opettajien pedagoginen osaaminen tarkoitti motivoituneita ja ammattitaitoisia opettajia. Opiskelijat kokivat opettajien käyttämät opetusmenetelmät itselleen sopiviksi. Opettajien luoma ilmapiiri tarkoitti rentoja kursseja ja koulun kannustavaa ilmapiiriä. Opiskelijat kokivat, että viesteihin ja kysymyksiin vastattiin.

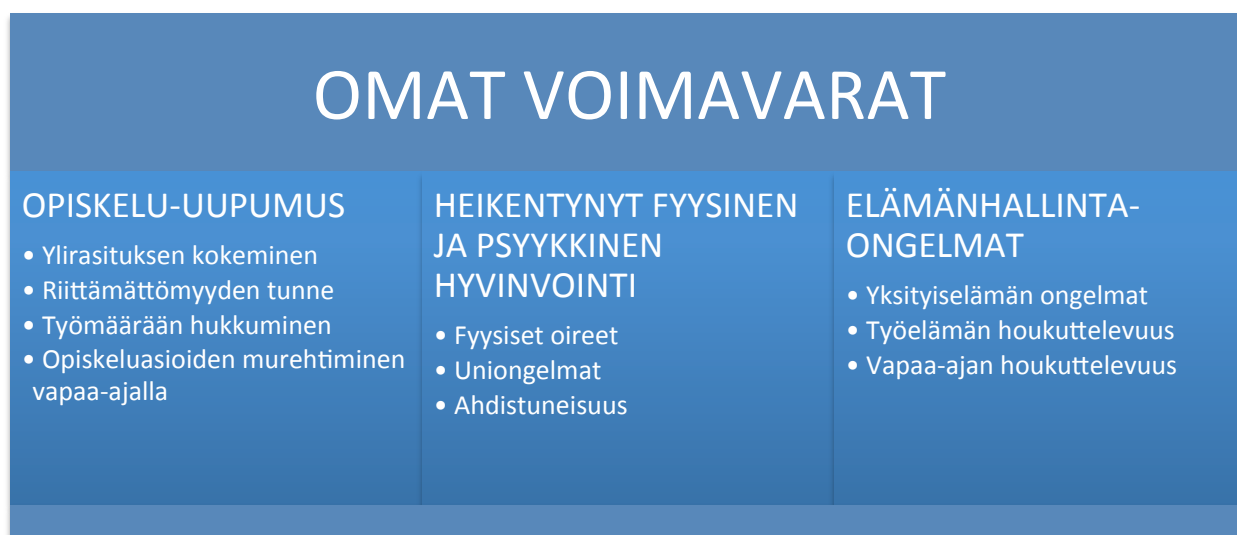
”...olen päässyt opettajien kanssa samalle aaltopituudelle...” (10K)

5.2 Tunne opintojen hallitsemattomuudesta

Tunne opintojen hallitsemattomuudesta muodostui hoitotyön opiskelijoille omista voimavaroista, opiskelutaidoista ja opetustoiminnasta.

5.2.1 Omat voimavarat

Omat voimavarat sisälsi opiskelu-uupumuksen, heikentyneen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin sekä elämänhallintaongelmat (Kuvio 4).



Kuvio 4. Omat voimavarat –pääluokan ylä- ja alaluokat

Opiskelu-uupumus sisälsi *ylirasituksen kokemisen, riittämättömyyden tunteen, työmäärään hukkumisen ja opiskeluasioiden murehtimisen vapaa-ajalla*. Ylirasituksen kokeminen tarkoitti stressiä, huolia, väsymystä, epätoivoa ja uupumuksen tunteita. Osa opiskelijoista koki stressitilan jatkuvaksi. Stressiä aiheutui tekemättömistä töistä, tenttien kasaantumisesta, liian paljosta työmäärästä, opintojen joustamattomuudesta, vapaa-ajan puutteesta ja sosiaalisten suhteiden vähenemisestä. Stressi kasvoi kasaantuvien velvollisuuksien myötä. Mitä enemmän tehtäviä kasaantui, sitä vaikeammalta tuntui vyyhdin purkaminen. Ei ollut aikaa eikä varaa rentoutumiseen. Opiskelijat tunsivat väsymystä kiireiseen opiskelutahtiin ja koulutöiden

kuormittavuuteen. Myös opiskelumotivaatio oli kadoksissa. Pitkien koulupäivien jälkeen ei jaksanut muuta kuin levätä kotona.

”...rästissä esseitä viisi kappaletta, yksi tentti tulossa, sekä opinnäytetyö vielä aloittamatta. Tästä kriisistä ei enää selviä pelkällä ajanhallinnalla...” (18E)

Riittämättömyyden tunne tarkoitti kriittisyyttä itseään kohtaan. Opiskelijat kokivat, etteivät selviä annetuista opiskelutehtävistä ja tenteistä. He joutuivat uusimaan tenttejä ja uhkana oli opiskelujen pitkittyminen ja valmistumisen viivästyminen. Opiskelijat kokivat olevansa epäonnistuneita ja kyvyttömiä purkamaan ongelmia. He kokivat etteivät osaa asioita, eivätkä tunteneet oppivansa koulussa mitään. Oli tunne, ettei ymmärtänyt mitä pitäisi tehdä. Asiat eivät jääneet mieleen opiskelusta huolimatta. He olivat huolissaan omasta oppimisestaan ja osaamisensa kehittämisestä. Esimerkiksi kielitaito koettiin huonoksi.

”...asioita ei ehdi oppia kiireessä, mielen päällä paljon muutakin, ja tentit eivät mene läpi...” (2E)

Työmäärään hukkuminen ilmeni kiireen tunteena. Opiskelutehtävien suorittamiseen oli liian vähän aikaa. Pitkien koulupäivien jälkeen aika ei tuntunut riittävän suureen määrään itseopiskelua. Kaikki tehtävät tuli tehtyä kiireellä, jotta kaiken sai tehtyä. Mihinkään tehtävään ei ehtinyt panostaa kunnolla kiireen vuoksi. Oli tunne, ettei saanut tehdä asioita rauhassa omalla tyylillä. Myös vapaa-ajan puute loi paineita. Ei ehtinyt sairastamaan, eikä käymään töissä. Ei ollut myöskään aikaa lomailla. Oli tunne jatkuvasta oravanpyörästä. Tenttiin ei ehtinyt lukea, koska raporttien kirjoittaminen vei kaiken ajan.

”...kaikki tehtävät tulee tehtyä tuli hännän alla eikä mihinkään panosta kunnolla, joku muu jäisi muuten tekemättä...” (13E)

Opiskeluasioiden murehtiminen vapaa-ajalla tarkoitti vaikeutta rentoutua, koska opiskeluasiat olivat mielessä kokoajan. Oli tunne, että jatkuvasti pitäisi opiskella ja tehdä eri asioita.

”...tuntuu, että ”pitäisi pitäisi pitäisi”, etkä voi siksi lähteä kavereita tapaamaan...” (2E)

Heikentynyt fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sisälsi fyysiset oireet, uniongelmat ja ahdistuneisuuden. Fyysiset oireet tarkoittivat kokemusta fyysisesti huonosta olost. Opiskelijat potivat päänsärkyä ja sairastuivat stressin vuoksi.

Uniongelmat ilmenivät huonona nukkumisena ja nukahtamisvaikeuksina. Opinnoista stressaantuminen vaikutti uneen ja toisaalta taas unen vähyys lisäsi stressiä. Osalla opiskelijoista juhliminen vähensi unen määrää. Toisilla taas unen vähyys vähensi mielenkiintoa ystävien tapaamiseen sekä vapaa-aikaa kohtaan.

Ahdistuneisuus ilmeni pahan olon lisääntymisenä ja keskittymisvaikeuksina. Opiskeluun oli vaikea keskittyä stressin vuoksi. Vaikka ajatukset olivat opiskelussa, ei silti saanut tehdyksi mitään. Elämä ja opiskelu tuntuivat entistä rankemmilta. Rahan- ja ajanpuute aiheuttivat ahdistusta. Ahdistuneisuus liittyi myös kaamokseen ja pimeään vuodenaikaan.

”...jotain kivaa tulossa – voi ei ole rahaa tai aikaa. Ahdistuu eikä saa tehtyä mitään tehtäviä. Ahdistuu lisää... (13E)

Elämänhallintaongelmat sisälsi yksityiselämän ongelmat, työelämän houkuttelevuuden ja vapaa-ajan houkuttelevuuden. Yksityiselämän ongelmat tarkoitti oman elämän myllerryksiä ja henkilökohtaisia ongelmia. Henkilökohtaisessa elämässä tapahtui muutoksia ja mielen päällä oli paljon muutakin kuin opiskelu. Lapset olivat sairaana tai heillä oli huolia. Välillä joutui olemaan pois opinnoista sairastumisen vuoksi. Myös rahan puute aiheutti ongelmia. Yksityiselämän ongelmat ilmenivät myös sosiaalisten suhteiden vähenemisenä. Opiskelun vuoksi ei ehtinyt tapaamaan ystäviä. Toisaalta myös mielenkiinto ystävien tapaamiseen väheni.

”...lapsista toinen on vatsataudissa ja toinen kuumeessa. Perheen teini-ikäisellä on poikaystävähuolia jotka hänen täytyy jakaa äidilleen. Samaan hetkeen vuokralainen soittaa ja kertoo putkien hajonneen pakkaskelillä...” (18E)

Työelämän houkuttelevuus tarkoitti, että työt ja muut velvollisuudet veivät aikaa opiskelulta. Töitä tuli huomaamatta tehtyä suunniteltua enemmän.

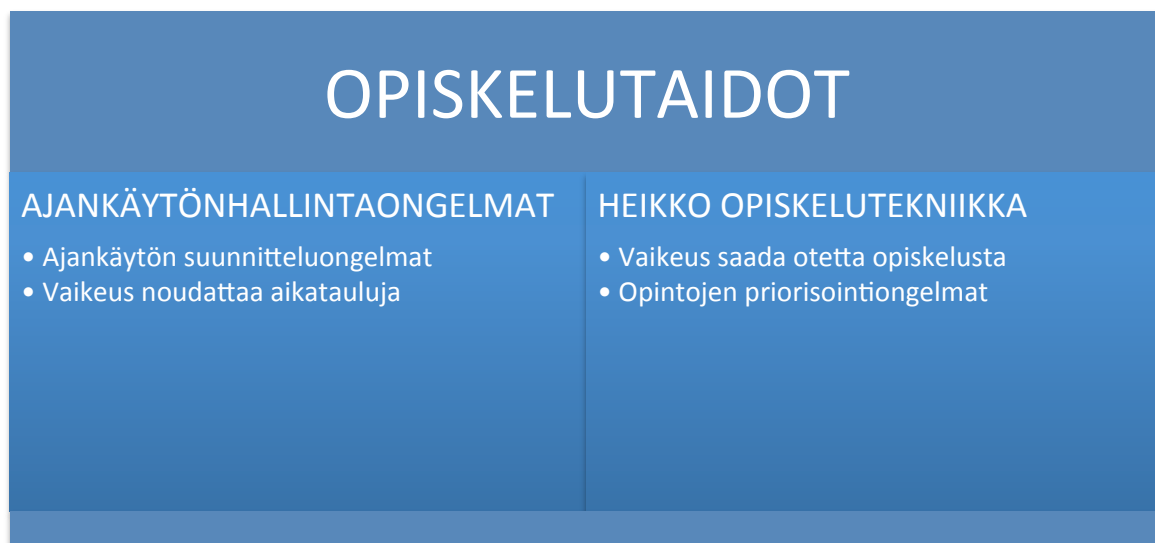
”...olen saanut juuri mieleisen työpaikan, jossa tarkoitus oli tehdä vain muutama vuoro. Pian huomaakin että töissä on vierähtänyt kolme viikkoa...” (18E)

Vapaa-ajan houkuttelevuus ilmeni vaikeutena yhdistää opiskelu ja muu elämä. Opiskelun sijaan oli muuta mielekkäämpää tekemistä. Sosiaalinen media ja juhliminen veivät liikaa aikaa opiskelulta.

”...elämä on vaan tällä hetkellä liian kivaa eikä kaikkea energiaa ehdi käyttämään koulunkäyntiin...” (17E)

5.2.2 Opiskelutaidot

Opiskelutaidot sisälsi ajankäytönhallintaongelmat ja heikon opiskelutekniikan (Kuvio 5).



Kuvio 5. Opiskelutaidot –pääluokan ylä- ja alaluokat

Ajankäytönhallintaongelmat sisälsivät *ajankäytön suunnitteluongelmat* ja *vaikeuden noudattaa aikatauluja*. *Ajankäytön suunnitteluongelmat* ilmenivät suunnittelemattomuutena ja organisointikyvyttömyytenä. Opiskelijoilla oli tunne, että he joutuivat jatkuvasti aikatauluttamaan opintojaan. He kokivat aikataulujen tekemisen hankalaksi, eikä osa ollut tehnyt ollenkaan aikataulua opinnoille.

Vaikeus noudattaa aikatauluja tarkoitti ajankäytönongelmia. Osa opiskelijoista koki, että opintojen aikataulutus oli epäonnistunut, tai että ajankäyttö oli tehotonta. Aikaa tuli käytettyä

opiskelun sijaan johonkin muuhun. Opiskelijat kokivat opintojen, työssä käymisen ja vapaa-ajan yhdistämisen haasteelliseksi.

”...aikaa on tullut käytettyä opiskelun sijaan johonkin muuhun ja nyt se kaduttaa...” (1E)

Heikko opiskelutekniikka sisälsi vaikeuden saada otetta opiskelusta ja opintojen priorisointiongelmia. Vaikeus saada otetta opiskelusta ilmeni saamattomuutena, aloittekyvyttömyytenä ja laiskuutena. Opiskelijoilla oli tunne, että ei jaksakaan eikä huvita opiskella. Tehtävien tekoa ei osannut aloittaa riittävän ajoissa. Taipumuksena oli aloittaa tehtävät vasta myöhään illalla tai siirtää tehtävät kokonaan seuraavalle päivälle. Myöskään tenttiin opiskelua ei osannut aloittaa riittävän ajoissa eikä opiskellut tentteihin tarpeeksi. Loman jälkeen oli vaikea aloittaa opiskelu. Opinnäytetyö oli vielä aloittamatta ja sen aloittaminen tuntui mahdottomalta. Tehtävät ja tentit jäivät rästiin ja kasaantuivat. Oli tunne, että kaikkeen valmistautui huonosti eikä ollut oppinut käyttämään omaa oppimistapaa.

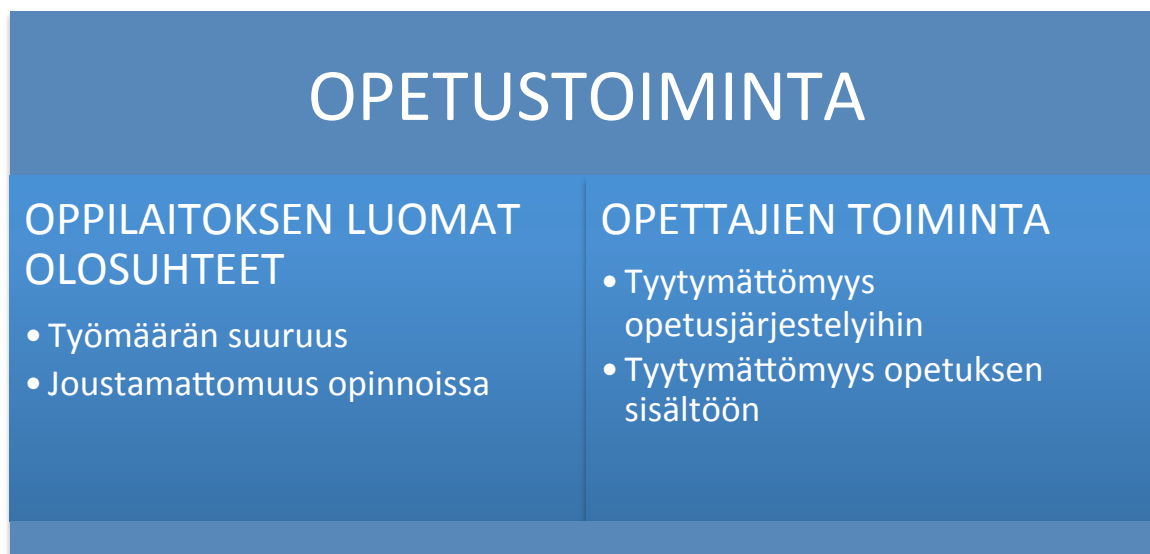
”...löydän aina jotain muuta mielenkiintoista ja ”tärkeää” tehtävää. Elokuvien ja TV-sarjojen katselu ja romaanien lukeminen on aina rentouttanut minua ja saaneet minut unohtamaan oikean elämän. Tämän vuoksi olen juossut niiden turvaan jos koulu aiheuttaa vähänkin stressiä. Tästä syystä en opiskele tentteihin tarpeeksi ja joudun joskus uusintaan. Kun tenttejä on monta samalla viikolla niin se aiheuttaa isomman stressin ja aloitan opiskelun vielä myöhemmin...” (8E)

Opintojen priorisointiongelmia tarkoittivat vaikeutta päättää mihin panostaa, jotta varmasti saa kaiken tehtyä. Opiskelijoiden oli vaikea hahmottaa, mitkä asiat ovat oleellisia opiskeltaviksi. He tunsivat tietämättömyyttä siitä, mitkä kaikki uudet asiat ovat tärkeitä tulevaisuutta ajatellen. Osa opiskelijoista koki, että kokonaiskuva opiskeluista oli kadonnut henkilökohtaisen opintosuunnitelman myötä.

”...vaikeus päättää mihin haluaa panostaa, että varmasti saa kaiken tehtyä ja mihin kuluttaa vähemmän energiaa...” (9E)

5.2.3 Opetustoiminta

Opetustoiminta sisälsi oppilaitoksen luomat olosuhteet ja opettajien toiminnan (Kuvio 6).



Kuvio 6. Opetustoiminta –pääluokan ylä- ja alaluokat

Oppilaitoksen luomat olosuhteet sisälsi *työmäärän suuruuden* ja *joustamattomuuden opinnoissa*. *Työmäärän suuruus* tarkoitti laajoja kursseja ja suurta määrää tehtäviä. Opiskelijoilla oli monta laajaa ja hankalaa kurssia samanaikaisesti. Oli myös tehtävänä paljon erilaisia koulutehtäviä samanaikaisesti. Itseopiskelua oli paljon ja useampi tehtävä piti palauttaa pienen ajan sisällä. Tuli myös yllättäviä tehtäviä. Tentteihin oli luettavana monta tenttikirjaa, ja tenttejä oli useita samalla viikolla. Kotitehtävät, esseet ja pakolliset opintotapahtumat veivät energiaa.

”...pitkiä koulupäiviä, vapaa-ajalla joutuu jatkamaan koulutehtäviä...” (11E)

Joustamattomuus opinnoissa tarkoitti pakollista läsnäoloa luennoilla ja erilaisissa tapahtumissa. Sairauspoissaolot piti korvata, joten ei voinut sairastaa. Tentteihin oli monta tentittävää kirjaa, mutta tenttikirjoja oli kirjastossa liian vähän.

Opettajien toiminta sisälsi *tyytymättömyyden opetusjärjestelyihin* ja *tyytymättömyyden opetuksen sisältöön*. *Tyytymättömyys opetusjärjestelyihin* tarkoitti liian pitkiä koulupäiviä ja huonoksi koettua lukujärjestystä. Osa opiskelijoista koki, että luentoja oli liian vähän ja heillä olisi ollut tarve suuremmalle määrälle luentoja oppimisen tueksi. *Tyytymättömyys opetuksen*

sisältöön tarkoitti epämotivoivaan koulutusta. Huonosti järjestettyjen luentojen ei koettu edistävän oppimista. Opettajilta koettiin saatavan liian vähän tukea. Opiskelijat kokivat, että opinnoissa vaaditaan paljon ja koulun jopa koettiin vaativan turhaa tehtävää.

”...koulussa ei opi työelämässä tärkeitä asioita, joten opiskelusta on vaikea kiinnostua...” (7E)

5.3 Opintojen hallinnan tunteen ja hallitsemattomuuden tunteen vertailu

Molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa erottui samat teemat: omat voimavarat, opiskelutaidot ja opetustoiminta. Näistä teemoista omat voimavarat nousi selvimmin esiin molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa. Kun opiskelijoilla oli tunne opintojen hallinnasta, kertomuksista nousi esiin myönteinen asenne, johon liittyi hyvä itseluottamus. Opintojen hallitsemattomuuden tunteessa taas keskeisenä oli opiskelu-uupumus, johon liittyi riittämättömyyden tunne. Omissa voimavaroissa korostui opintojen hallinnan tunteeseen liittyen myös opiskeluinto; opiskelijat kokivat olevansa hyvin motivoituneita opiskeluun ja opiskelu tuntui merkitykselliseltä. Opintojen hallinnan tunteen puuttuessa taas opiskelijat olivat ylläraittuneita ja opiskelumotivaatio oli hukassa. He kokivat hukkuvansa työmäärään ja murehtivat opiskeluasioita vapaa-ajallakin. Sosiaaliset suhteet olivat opintojen hallinnan tunteessa kannustava ja tukea antava elementti. Opintojen hallinnan tunteen puuttuessa opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen nähtiin hankalaksi; perheen koettiin vievän aikaa opiskelulta. Kun opiskelijalla oli tunne opintojen hallinnasta, vapaa-aika auttoi palautumaan opinnoista ja antoi muuta sisältöä elämään. Kun taas opiskelijalla oli tunne opintojen hallitsemattomuudesta, vapaa-aika ja työelämä koettiin liian houkutteleviksi ja niiden nähtiin vievän liikaa aikaa opiskelulta. Opintojen hallinnan tunteen vallitessa opiskelijat nukkuivat riittävästi ja huolehtivat hyvinvoinnistaan liikkumalla ja syömällä hyvin. Opintojen hallinnan tunteen puuttuessa opiskelijoilla oli uniongelmia ja ahdistuneisuutta.

Myös opiskelutaidot olivat molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa selkeästi esillä. Opiskelutaidot liittyivät molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa ajankäytönhallintaan ja opiskelutekniikkaan. Kun opiskelijoilla oli tunne opintojen hallinnasta, he myöskin kokivat hallitsevansa ajankäyttöään. He olivat tehneet konkreettisen aikataulun tehtävien suorittamiseen ja myöskin noudattivat tekemäänsä aikataulua. Kun

opiskelijoilla oli tunne opintojen hallinnan puuttumisesta, he kokivat opintojen aikataulujen tekemisen hankalaksi ja heidän oli vaikea noudattaa tekemiään aikatauluja. Opiskelijoiden tuntiessa hallitsevansa opintojaan, heidän opiskelutekniikkansa oli kunnossa. He olivat aktiivisia opinnoissaan ja kokivat omaavansa hyvät oppimisvalmiudet. He myös osasivat priorisoida asioita. Kun opintojen hallinnan tunne puuttui, opiskelijoilla oli ongelmana saada otetta opiskelusta; aktiivisuuden sijaan ilmeni saamattomuutta ja laiskuutta. Myös opintojen priorisointi oli vaikeaa.

Opetustoimintaan liittyviä mainintoja oli molempien kehyskertomusten pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa selkeästi vähemmän, ja suurin osa maininnoista liittyi tehtävien määrään. Kun opiskelijoilla oli tunne opintojen hallinnasta, kertomuksissa korostui tehtävien sopiva määrä. Kun taas opiskelijoilla oli tunne opintojen hallitsemattomuudesta, työmäärä koettiin liian suureksi. Opetusjärjestelyiden joustavuus tai joustamattomuus ei noussut tarinoissa niin selkeästi esille, niihin liittyi vain muutama maininta.

5.4 Tyypikertomukset

Tarinoiden pohjalta voidaan muodostaa tyypilliset kertomukset yhdistämällä tarinoista poimittuja mainintoja opintojen hallinnan tunteen muodostumiseen ja toisaalta hallitsemattomuuden tunteen muodostumiseen johtaneista tekijöistä. Osa tekijöistä mainittiin vain yhdessä tarinassa, osa esiintyi useassa.

Ensimmäisessä tyypikertomuksessa opiskelija on aktiivinen opiskelija. Hän tuntee hallitsevansa opintojaan, kun opinnot sujuvat hyvin ja saa hyviä arvosanoja.

Opinnot tuntuvat mielekkäiltä ja kokeista tulee hyviä arvosanoja. Olen tehnyt itselleni erillisen aikataulun tehtävien suorittamiseen ja noudatan laatimaani suunnitelmaa. Ajallaan valmistuminen motivoi minua pysymään suunnitelmassa. Tunneilla olen aktiivinen ja teen ahkerasti muistiinpanoja. Tenttiin lukeminen ei jää viimeiselle illalle, sillä aloitan lukemisen ajoissa. Sairastuminen tai muu yllättävä meno voi saada suunnittelemani aikataulun menemään pieleen. Tällöin tentit ja tehtävät voivat kasaantua, ja se stressaa. Onneksi osan tenteistä on voinut korvata esseillä, joten rästejä ei ole syntynyt. Hallinnan tunne muodostuu siitä,

että hallitsen ajankäyttöni ja tehtäviäni ja koen onnistuvani opinnoissani. Aikaa jää muuhunkin kuin opiskeluun.

Toisessa tyypikertomuksessa opiskelija on perheellinen. Hän tuntee hallitsevansa opintojaan, kun kotiasiat ovat hyvin ja aikaa jää myös opiskelulle.

Elän keskellä kiireisiä ruuhkavuosia. Minulla on puoliso ja pari pientä lasta. Perhe-elämän ja opiskelun yhdistäminen tuntuvat haasteelliselta. Puolison tuki on minulle tärkeä voimavara. Puolison hoitaessa lapsia ja huolehtiessa kotitöistä, minulle jää aikaa opiskella. Jos lapsi sairastuu tai puolisolle tulee yllättävä työmatka, kaikki tuntuu romahtavan. Koulutehtäviä ei ehdi tehdä eikä tenttiin ehdi lukea. Asioita ei ehdi oppia kiireessä, mielen päällä on paljon muutakin ja tentit eivät mene läpi. Stressi kasvaa kasaantuvien velvollisuuksien myötä. Tunnen hallitsevani opiskeluani kun perheelläni on asiat hyvin ja minulle jää aikaa opiskella.

Kolmannessa tyypikertomuksessa opiskelija viettää aktiivista vapaa-aikaa. Hän tuntee hallitsevansa opintojaan, kun ehtii viettää riittävästi vapaa-aikaa eivätkä opinnot häiritse liiaksi muuta elämää.

Minulle on tärkeää, että elämässä on muutakin sisältöä kuin koulu. Harrastan ja tapaan ystäviä. Välillä kaduttaa, kun aikaa on tullut käytettyä opiskelun sijaan johonkin muuhun. On tullut käytyä viihteellä. Välillä illat venyvät pitkiksi eikä ehdi nukkua riittävästi. Tämän vuoksi luennoilla väsyttää, eikä jaksu seurata opetusta. Tenttiin lukua ei tule aina aloitettua tarpeeksi ajoissa. Löytyy jotain muuta mielenkiintoista ja tärkeää tehtävää. Ajatukset ovat opiskelussa, mutta mitään ei saa tehdyksi. On tunne, että pitäisi tehdä sitä ja tätä. Tunnen hallitsevani opintojani, kun opinnot eivät häiritse muuta elämää. Elämä on tällä hetkellä liian kivaa eikä kaikkea energiaa ehdi käyttämään koulunkäyntiin.

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tämä tutkimus tehtiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen, jotta tutkimus on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, ja jotta sen tulokset ovat uskottavia. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa, raportoinnissa ja tallennuksessa noudatettiin rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimusprosessi on kuvattu avoimesti ja tutkimuksen toteutuksessa tehdyt ratkaisut on perusteltu. Tutkimuksessa on käytetty huolella valittuja luotettavia lähteitä ja muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettu asianmukaisella viittauksella. (Hirsjärvi ym. 2007, Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimus on osa laajempaa opiskeluhuvinvointitutkimusta, jota varten on hankittu lupa ammattikorkeakoulun vararehtorilta. Lupa kattaa tämän tutkimuksen ja siihen liittyneen aineistonkeruun. Eläytymismenetelmällä kerättyä kirjallista aineistoa on käsitelty luottamuksellisesti.

Vastaajille kerrottiin aineiston käytöstä tutkimustarkoitukseen ja heille annettiin mahdollisuus poistaa oma kirjoituksensa aineiston joukosta. Tämä toimi tietoisena suostumuksena tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi ym. 2007, Flick 2014, Kylmä & Juvakka 2014.) Ensimmäisen ryhmän opiskelijat olisivat joutuneet poistamaan oman kirjoituksensa aineiston joukosta oppitunnin jälkeen. Kukaan opiskelijoista ei kuitenkaan poistanut omaa kirjoitustaan. Muiden opiskelijoiden nähdessä tapahtuva kirjoituksen poistaminen olisi voinut joistakin opiskelijoista tuntua kiusalliselta. Jälkimmäistä ryhmää ohjeistettiin merkitsemään omaan kirjoitukseensa jo kirjoitusvaiheessa, mikäli eivät halunneet kirjoitustaan käytettävän tutkimustarkoitukseen. Tämä antoi opiskelijoille mahdollisuuden kieltää tutkimuskäyttö muilta opiskelijoilta huomaamatta. Kukaan opiskelijoista ei kuitenkaan kieltänyt kirjoituksensa tutkimuskäyttöä. Tutkimuksella ei ole aiheutettu haittaa tutkimukseen osallistujille eikä tutkimukseen osallistujia voida tunnistaa, koska tutkimukseen vastattiin nimettömänä eikä taustatietoja kysytty. Yksi eläytymismenetelmän eduista tiedonkeruussa on juuri se, että vastaukset kerätään yleensä anonyymeina. (Wallin ym. 2015.) Aineiston analyysin suoritti eri henkilö kuin aineiston keräsi. Siten aineiston analysoijalla ei ole mitään yhteyttä vastaajiin. (Flick 2014, Kylmä & Juvakka 2014.) Eläytymismenetelmällä voidaan tehdä eettisesti korkeatasoista tutkimusta, sillä se on luotu nimenomaan tutkimukseen liittyvien eettisten ongelmien ratkaisemiseksi ja tutkittavien ihmisarvon kunnioittamiseksi. Vastaajien ei tarvitse

kertoa omia todellisia kokemuksia vaan kuvitteellinen tarina, joka kuitenkin peilaa vastaajan näkemyksiä ja asenteita. (Eskola 1997, Eskola & Wallin 2015, Wallin ym. 2015.)

Eläytymismenetelmällä toteutetulla tutkimuksella saadaan tietoa mahdollisista tapahtumasarjoista ja tutkittavien omista käsityksistä. Eläytymismenetelmällä tuotetuista tarinoista ei voi kuitenkaan suoraan vetää johtopäätöksiä siitä, miten vastaajat todellisuudessa toimisivat kehystarinan kuvaamassa tilanteessa. Jotain vihjeitä todellisista kokemuksista kuitenkin voidaan saada. (Wallin ym. 2015.)

Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettiin seuraavia kriteerejä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan koko tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta. Tutkimuksen tekijän tulee kyetä osoittamaan, että tutkimustulokset kuvaavat tutkimukseen osallistuneiden käsityksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2014.) Uskottavuutta vahvistaa riittävän suuri kohderyhmä ja tutkimuskysymyksen kannalta rikas aineisto (Elo ym. 2014). Tässä tutkimuksessa vastaajia oli yhteensä 36, mitä voidaan pitää hyvänä määränä, sillä eläytymismenetelmäaineistossa riittävänä määränä pidetään yleensä 15-20 vastausta kehyskertomusversiota kohden (Eskola & Wallin 2015). Vastauksissa toistuivat samat teemat, mitä voidaan pitää merkinä aineiston saturaatiosta (Elo & Kyngäs 2008, Elo ym. 2014).

Eläytymismenetelmässä haasteellista on hyvän kehyskertomuksen laatiminen. Kehyskertomuksen tulee sisältää tehtävän ymmärtämisen kannalta oleelliset vihjeet, mutta se ei saa johdatella liikaa kirjoittajia. Riskinä on, että kehyskertomus ohjaa liikaa vastaajia, antaa näkemyksiä tai rajaa näkökulmaa liian kapeaksi. Tämän vuoksi kehyskertomukset ovat usein hyvin pelkistettyjä. (Wallin ym. 2015.) Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta eri kehyskertomusta. Ensimmäisessä kehyskertomuksessa opiskelun hallinnan tunteelle oli annettu esimerkkejä: ”tentit eivät kasaannu, opiskelu ei häiritse untasi, ehdit tavata kavereitasi jne”. Vastaavasti opiskelun hallinnan tunteen puuttumiselle oli annettu esimerkkejä: ”tentit kasaantuvat, opiskelu häiritsee untasi, et ehdi tavata kavereitasi jne”. Nämä annetut esimerkit ovat voineet johdatella vastaajia. Ne ovat voineet antaa valmiita näkemyksiä vastaajille, sillä nämä annetut esimerkit toistuvat kirjoituksissa. Vastaukset eivät kuitenkaan ole rajoittuneet näihin annettuihin esimerkkeihin, vaan kirjoituksissa esiintyy muitakin aihealueita. Täten voidaan ajatella, että annetut esimerkit eivät ole rajanneet vastaajien näkökulmaa liian kapeaksi.

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi tekstin joukossa on käytetty alkuperäisilmaisuja osoittamaan yhteys tulosten ja aineiston välillä (Polit & Beck 2008). Tulosten uskottavuutta ja

luotettavuutta lisää analyysin etenemisen tarkka kuvaus, joka auttaa seuraamaan analyysiprosessia. Tutkimusprosessi, tulokset ja johtopäätökset on pyritty kuvaamaan niin tarkasti, että lukija voi seurata prosessin etenemistä. (Elo & Kyngäs 2008, Kylmä & Juvakka 2014.) Näin pystytään lisäämään tutkimuksen vahvistettavuutta. Tutkijavaikutus on pyritty minimoimaan palaamalla analyysin edetessä useita kertoja alkuperäisaineistoon. Tällä on pyritty lisäämään tutkimuksen refleksiivisyyttä. Tulosten siirrettävyyden arvioimisen helpottamiseksi on annettu riittävästi tietoa osallistujista, aineiston keräämisestä ja analyysiprosessista. (Elo & Kyngäs 2008, Kylmä & Juvakka 2014.)

6.2 Tulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin hoitotyön opiskelijoiden näkemyksiä hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa. Tutkimustehtävinä oli selvittää, mistä muodostuu tunne opintojen hallinnasta ja toisaalta opintojen hallitsemattomuudesta. Aihetta tarkasteltiin kahden eri kehyskertomusvariaation kautta. Kummankin kehyskertomusvariaation pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa esiintyneet tekijät jakautuivat kolmeen pääteemaan: omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin sekä opetustoimintaan, joista omat voimavarat ja opiskelutaidot korostuivat molempien kehyskertomusvariaatioiden pohjalta kirjoitetuissa tarinoissa. Tarinoissa oli selvästi näitä vähemmän opetustoimintaan liittyviä mainintoja. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että opiskelijat kokevat hallinnan tunteen olevan pääosin heistä itsestään kiinni. Opiskelijat näkevät opiskelun omaksi projektikseen, jossa he itse joutuvat näkemään vaivaa oppimisen ja opintosuoritusten eteen. Aiemmissa Karasekin ja Theorellin (1990) työn vaativuus-hallinta-tuki-mallia soveltavissa opiskeluhyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa opiskelun koetun hallinnan on ajateltu pohjautuvan siihen, kuinka paljon opiskelija kokee voivansa itse säädellä opintojaan. Hallinnan tunteen on ajateltu muodostuvan mahdollisuudesta vaikuttaa opintoihinsa, opiskelun sujumisesta, opiskelutaidoista sekä siitä haittaako opiskelu ystävyyssuhteita ja harrastuksia. (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Tuomi & Äimälä 2010, Schmidt ym. 2015.)

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan opintojen hallinnan tunteen puuttumiseen liittyy vahvasti opiskelu-uupumus. Opiskelijat kokivat riittämättömyyden tunnetta ja olivat yllirasittuneita. Monet kuvasivat kertomuksissaan kuinka stressi kasvaa kiireiden ja paineen myötä. Tämän tutkimuksen viitekehyksenä käytetyn Karasekin ja Theorellin (1990) mallin mukaan kokemus opintojen hallinnan tunteesta on yhteydessä joko opintojen kuormittavuuteen tai aktiiviseen

opiskeluun. Opintojen hallinnan ja vaativuuden yhteyden on useissa tutkimuksissa todettu olevan opintojen koettua kuormittavuutta lisäävä. Opintojen koetun vaativuuden kasvaessa hallinnan tunne laskee ja opintojen kuormittavuus lisääntyy. (Cotton ym. 2002, Chambel & Curral 2005, Tuomi & Äimälä 2010.) Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan uupumusriskissä olevien opiskelijoiden osuus on kasvanut, 11,5% opiskelijoista on selvästi kohonneessa uupumusriskissä. Kuitenkin ammattikorkeakoulussa uupumus oli harvinaisinta sosiaali- ja terveysaloilla (8%). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen vastaajista 30%:lla oli psyykkisiä vaikeuksia, naisilla hieman enemmän kuin miehillä. Myös opiskelu-uupumus oli naisilla miehiä yleisempää. Yleisimpiä ongelmia olivat jatkuva ylläsurin tunne, vaikeus keskittyä tehtäviin, valvominen huolien vuoksi sekä itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi. (Kunttu ym. 2017.)

Tämän tutkimuksen mukaan hallinnan tunteen puuttumiseen liittyi fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä. Myös uniongelmat liitettiin opintojen hallinnan puutteeseen. Opiskelijoiden kokiessa hallitsevansa opiskeluaan, he pitivät huolta omasta hyvinvoinnistaan nukkumalla riittävästi. Aiemminkin vahvan koherenssin tunteen on osoitettu liittyvän hyvään stressinhallintakykyyn ja terveyteen (Eriksson & Lindström 2006). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista 76% koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, mutta vain 66% henkisen hyvinvointinsa. Kolmannes miehistä ja puolet naisista koki päivittäin tai lähes päivittäin jotain tiettyä oiretta, kuten väsymystä, uniongelmia ja selkäoireita. (Kunttu ym. 2017.)

Sosiaaliset suhteet liitettiin tässä tutkimuksessa opintojen hallinnan tunteeseen. Perhe, parisuhde ja ystävät nähtiin tärkeänä voimavarana. Sosiaalisten suhteiden on aiemmissakin tutkimuksissa osoitettu olevan yhteydessä koherenssin tunteeseen. Alhainen sosiaalinen tuki on yhteydessä matalaan koherenssin tunteeseen (Nilsson ym. 2000) erityisesti naisilla (Volanen 2011) ja vahva koherenssin tunne on yhteydessä kokemukseen sosiaalisesta tuesta (Bengtsson-Tops & Hansson 2001, Volanen 2011). Hyvä parisuhteen on todettu vahvistavan koherenssin tunnetta ja yksin eläminen uhkaa erityisesti miesten koherenssin tunteen tasoa (Volanen 2011). Karasekin ja Theorellin (1990) mallissa sosiaalinen tuki on huomioitu yhtenä ulottuvuutena opiskelun koetun vaativuuden ja opiskelun koetun hallinnan rinnalla. Mallissa sosiaalinen tuki sisältää mm. oppilaitoksen kannustavan ilmapiirin ja opettajilta saadun kannustavan palautteen, sekä läheisiltä ja opiskelukavereilta saadun tuen.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan puolisoilta saatu apu ja tuki lastenhoidossa ja kotitöissä lisäsi opintojen hallinnan tunnetta. Lasten ongelmat, kuten sairastuminen, taas heikensi

hallinnan tunnetta. Opiskelijan elämäntilanne vaikuttaa opiskeluun ja opintojen hallinnan tunteeseen. Lapsen sairastumisen vuoksi voi joutua jäämään pois luennoilta. Lapset ja perhe voivat myös valvottaa ja väsyttää, ja siten haitata opintoja. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan yli 80% opiskelijoista, joilla oli lapsia, oli saanut puolisoilta ja sukulaisilta tukea. Kuitenkin joka kymmenes koki jääneensä ilman tukea. Opiskelijoista 70% arvioi omat tai perheen sosiaaliset verkostot riittäviksi, mutta neljännes ei kokenut verkostojaan riittäviksi. (Kunttu ym. 2017.) Tuloisela-Rutasen (2012) mukaan yksi koherenssin tunnetta suojaavista tekijöistä on lähisuhteiden kannattelevuus.

Tämän tutkimuksen mukaan perheen, työn, vapaa-ajan ja opiskelun yhdistäminen oli opiskelijoiden mielestä hankalaa. Vaikka perhe ja vapaa-aika toivat hyvää vastapainoa opiskelulle, ongelmat opiskeluun yhdistämisessä haittasivat opiskelun hallinnan tunnetta. Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijat eivät halua käyttää kaikkea aikaansa opiskeluun. Opiskelijat haluavat elämäänsä muutakin sisältöä. He haluavat tavata ystäviä, harrastaa ja käydä ulkona. Moni saattaa olla juuri muuttanut pois kotoa uudelle paikkakunnalle opiskelemaan ja uuden elämäntilanteen tuoma vapaus viehättää niin, että opiskelulle jää vähemmän aikaa. Myös uusien ystävien hankkiminen on tärkeää. Opiskelua ei siis enää pidetä sellaisena asiana, jonka mukaan muu elämä järjestettäisiin. Tämä on todettu myös Eurostudent IV –tutkimuksessa (Saarenmaa ym. 2010), jonka mukaan vain joka kolmas opiskelija pitää opiskelua tärkeimpänä toimenaan. Suurin osa opiskelijoista pitää opintojen ulkopuolisia aktiviteetteja yhtä tärkeinä. Opintoja hidastavat työssäkäynti, perhetilanne ja terveyteen liittyvät seikat. Noin 13%:lla opiskelijoista on vähintään yksi lapsi. (Saarenmaa ym. 2010.) Ammattikorkeakouluopiskelijat käyttävät opiskeluun noin 34 tuntia viikossa ja puolet käy opintojen ohessa säännöllisesti työssä noin 18 tuntia viikossa (Saari 2015). Reilu kolmannes korkeakouluopiskelijoista kokee opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen haasteelliseksi (Saari & Kettunen 2013).

Tämän tutkimuksen mukaan opiskelutaitojen, kuten hyvän ajankäytönhallinnan ja opiskelutekniikan voidaan nähdä lisäävän opintojen hallinnan tunnetta. Opiskelutaitojen on aiemmissakin tutkimuksissa osoitettu olevan yhteydessä sekä koherenssin tunteeseen että opiskelijoiden hyvinvointiin. Korhosen ja Toomin (2017) mukaan aktiivisella osallistumisella, säännöllisillä työskentelytavoilla ja tavoitteellisella opiskelulla opiskelija voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa ja opintoihin kiinnittymiseensä. Osallistuminen kontaktiopetukseen, itsenäinen opiskelu ja vuorovaikutus opettajien ja opiskelutovereiden kanssa edistävät aktiivista opiskelua (Mäkinen & Annala 2011).

Tämän tutkimuksen mukaan opiskelutovereilta saatu tuki lisäsi opintojen hallinnan tunnetta. Tämä on todettu myös aiemmissa tutkimuksissa. Mäkisen ja Annalan (2011) mukaan opiskelutovereidensa kanssa yhdessä opiskelu vahvistaa oppimista sekä myönteisiä asenteita opiskelua kohtaan. Korhosen ja Toomin (2017) mukaan kokemus opiskelu- ja muihin sosiaalisiin yhteisöihin kuulumisesta, sekä itsearvostuksen ja positiivisen minäkäsityksen kehittyminen osana opiskelijan asiantuntijaidentiteetin muodostumista muodostavat yhdessä kehittyvän koherenssin tunteen kanssa hyvinvoinnin perustan. Opiskelijan hyvinvointiin ja opintoihin kiinnittymiseen vaikuttavat osallisuus yhteisöihin ja toimiminen yhteistyössä toisten kanssa sekä se, että kokee olevansa aktiivinen opinnoissaan ja tuntee olevansa arvostettu (Muukkonen ym. 2017).

Myös opiskelijoiden kyky hakea apua opintoihin liittyvissä ongelmatilanteissa liitettiin tässä tutkimuksessa opintojen hallinnan tunteeseen. McKavanaghin ja Purnellin (2007) mukaan niillä opiskelijoilla, joiden on vaikea ylläpitää opiskelumotivaatiota ja jotka eivät halua hakea apua opintoihinsa, on riski heikkoon opintomenestykseen. Yli puolet opiskelijoista on sitä mieltä, ettei opintoja hidastavia tekijöitä oteta riittävästi huomioon korkeakoulutuksessa (Saarenmaa ym. 2010).

Koulutusorganisaatiolle opiskelijat asettavat tämän tutkimuksen mukaan odotuksia lähinnä opintoihin liittyvän työmäärän suhteen. Opiskelijat kokivat hallitsevansa opintojaan, kun tehtäviä ei ollut liikaa. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että opiskelijat eivät halua oppimisen vaativan kovin paljoa työtä, vaan pysyttelevät mieluummin omalla mukavuusalueellaan, jossa kokevat hallitsevansa opiskeluaan. Aiemmissa tutkimuksissa terveystieteen opiskelijoiden on todettu pitävän opiskeluaan leppoisana ja vähän kuormittavana, jolloin opiskelu ei ole kovin vaativaa ja hallinnan tunne on korkea (Tuomi & Äimälä 2010, Tuomi ym. 2013). Karasekin ja Theorellin (1990) mallissa opiskelun koettu vaativuus sisältää mm. opintoihin liittyvän työmäärän ja tehtävien haasteellisuuden. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 17% opiskelijoista koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Tämä oli yleisintä ammattikorkeakoulussa opiskelevilla naisilla, heistä jopa 23% koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. (Kunttu ym. 2017.)

Opintojen joustavuuteen liittyvät maininnat jäivät tässä tutkimuksessa hieman yllättäenkin yksittäisiksi. Opintojen hallinnan tunteeseen liittyi se, että opiskelijat saattoivat itse vaikuttaa opintoihinsa, esimerkiksi tentit saattoi halutessaan korvata esseillä. Pakollinen läsnäolo taas liitettiin opintojen hallitsemattomuuden tunteeseen. Osa opiskelijoista koki, että luentoja oli liian vähän. Vuoden 2014 opiskelijabarometrin mukaan opetusjärjestelyiden tarkoituksenmukaisuus

ja joustavuus koetaan jossain määrin riittämättömäksi. Noin joka toinen ammattikorkeakouluopiskelija piti opetusjärjestelyjä tarkoituksenmukaisina ja joustavina. (Penttilä 2016.) Antonovsky (1987) piti omaan työhön liittyviä vaikutusmahdollisuuksia, työtyytyväisyyttä ja hyvää ilmapiiriä keskeisinä elämänhallinnan tunteeseen vaikuttavina voimavaroina. Vuoden 2014 opiskelijabarometrin mukaan vain vajaa kolmannes ammattikorkeakouluopiskelijoista pitää kontaktiopetuksen määrää sopivana, ja jopa 48% opiskelijoista pitää kontaktiopetuksen määrää liian vähäisenä. Sen sijaan opetettavia asioita pitää mielekkäinä yli 70% opiskelijoista. Enemmistön mielestä opetushenkilöstö osaa opettaa. (Penttilä 2016.)

Tässä tutkimuksessa koulun kannustava ilmapiiri sekä opettajilta saatu tuki ja palaute liitettiin opintojen hallinnan tunteeseen. Mäkisen ja Annalan (2011) tutkimuksen mukaan opettajilta saatu sosiaalinen tuki on yhteydessä koherenssin tunteeseen ja koettuun terveyteen. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista 33% piti saamaansa ohjausta hyvänä tai erittäin hyvänä (Kunttu ym. 2017). Opetusyhteisö voi Korhosen ja Toomin (2017) mukaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintoihin kiinnittymiseen mm. opetussuunnitelman, koulutuksen rakenteiden, koulutuksen järjestämisen ja opettajien opetusosaamisen osalta. Opettajat voivat vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintoihin kiinnittymiseen hyödyntämällä oppimista ja opinnoissa edistymistä tukevia ohjauskäytäntöjä sekä luomalla myönteisyyttä ja vahvuuksia korostavia toimintatapoja. Opettajat voivat myös rakentaa tarkoituksenmukaisia oppimisympäristöjä opiskelijoille. Erilaiset opintoihin liittyvät vuorovaikutustilanteet opettajien ja opiskelutovereiden kanssa ovat keskeisiä opintoihin kiinnittymiseen ja hyvinvointiin vaikuttavia tilanteita. (Korhonen & Toom 2017.) Meriläisen (2006) mukaan koulutusorganisaatiot eivät voi ottaa kokonaisvastuuta opiskelijoiden hyvinvoinnista, mutta ne voivat tukea opiskelijoiden pedagogista hyvinvointia kehittämällä toimintaansa. Myös aiemmissa Karasekin ja Theorellin (1990) mallia soveltavissa opiskeluhyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa on osoitettu, että koulutusorganisaatiot voivat vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin kohentamalla toimintaansa (Tuomi ym. 2015), ja että koulutusorganisaatioiden rakenteelliset olosuhteet selittävät koettua stressiä enemmän kuin persoonallisuuteen liittyvät piirteet (Schmidt ym. 2015).

6.3 Johtopäätökset

Tutkimustulokset kuvaavat hoitotyön opiskelijoiden näkemyksiä siitä, mistä heille muodostuu hallinnan tunne opiskelussa. Opintojen hallinnan tunteen muodostumisessa korostuvat tämän tutkimuksen mukaan opiskelijoiden omat voimavarat ja opiskelutaidot. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan esittää, että opiskelijat kokevat hallinnan tunteen olevan pääosin heistä itsestään kiinni. Opiskelijat näkevät opiskelun omaksi projektikseen, jossa he itse joutuvat näkemään vaivaa oppimisen ja opintosuoritusten eteen. Tutkimuksen tulosten mukaan opiskelijoiden elämäntilanne vaikuttaa opintojen hallinnan tunteeseen. Karasekin ja Theorellin (1990) työn vaatavuus-hallinta-tuki -mallia soveltavissa opiskeluhuvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa opiskelun koetun hallinnan on ajateltu pohjautuvan siihen, kuinka paljon opiskelija kokee voivansa itse säädellä opintojaan. Opintoihin liittyvä työmäärä ja tehtävien haasteellisuus sisältyvät mallissa opiskelun koettuun vaativuuteen. Sosiaalinen tuki on huomioitu mallissa yhtenä ulottuvuutena opiskelun koetun vaativuuden ja opiskelun koetun hallinnan rinnalla. Karasekin ja Theorellin (1990) mallissa huomioidaan tämän tutkimuksen esiin tuomat opiskelun hallinnan tunteen muodostumiseen vaikuttavat tekijät. Jatkossa mallia hyödyntävissä opiskeluhuvinvointitutkimuksissa kannattaa kuitenkin pohtia, kuinka nämä tekijät tulevat kyselylomakkeessa esille ja millainen niiden painoarvo on.

Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijat asettavat koulutusorganisaatiolle opintoihin liittyvän työmäärän suhteen huomattavasti enemmän odotuksia kuin opintojen joustavuuden suhteen. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että opiskelijat eivät ehkä haluakaan oppimisen vaativan kovin paljoa työtä, vaan haluavat opiskelun olevan leppoisaa ja pysyttelevät mieluummin omalla mukavuusalueellaan, jossa kokevat hallitsevansa opiskeluaan. Kiinnostavaa onkin, miten opiskelijat saataisiin ottamaan opiskelun vaatavuus positiivisena haasteena siten, että voisivat samalla kokea hallitsevansa opintojaan. Tällöin opinnot koettaisiin Karasekin ja Theorellin (1990) mallin mukaan aktivoivana ja motivoivana, ja silloin syntyisi aktiivista oppimista kuormittumisen tunteen sijaan.

Tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää hyväksi koulutusorganisaatioiden toiminnan kehittämisessä sekä opetussuunnitelmien kehittämisessä. Opintojen valinnaisuus, joustavuus suoritustavoissa ja yksilölliset opintopolut lisäävät opiskelijoiden hallinnan tunnetta. Opiskelijoiden hallinnan tunteen muodostumista voidaan tukea myös kiinnittämällä entistä enemmän huomiota opintojen ohjaukseen, opiskelijoiden tukemiseen erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa sekä tukemalla opiskeluryhmiin kuulumista. Merkityksellinen ja hallittavissa

oleva opiskelu voi ehkäistä opintojen keskeyttämistä. Koulutuksen organisoinnissa tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, miten voidaan helpottaa opiskelun, työn ja perhe-elämän yhdistämistä. Tutkimus suoritettiin ammattikorkeakoulussa, mutta tulokset voivat toimia ajattelun virittäjinä myös muissa konteksteissa. Hoitotieteelle tutkimus antaa tietoa hoitotyön opiskelijoiden hallinnan tunteen muodostumisesta.

Jatkotutkimusideana on tutkia hallinnan tunteen muodostumista myös muilla kuin hoitotyön opiskelijoilla. Hoitotyön opiskelijoista valtaosa on naisia, ja tutkimusten mukaan hallinnan tunne on naisilla miehiä alhaisempi. Olisi mielenkiintoista tietää onko sukupuolella vaikutusta opintojen hallinnan tunteen muodostumiseen. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijoiden elämäntilanne vaikuttaa merkittävästi opintojen hallinnan tunteeseen. Jatkossa kannattaisi tutkia onko sukupuolella vaikutusta siihen, kuinka paljon elämäntilanne vaikuttaa opintojen hallinnan tunteeseen.

LÄHTEET

Antonovsky A. 1987. *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey-Bass Publisher, San Fransisco.

Bengtsson-Tops A. & Hansson L. 2001. The validity of Antonovsky's Sense of Coherence measure in a sample of schizophrenic patients living in the community. *Journal of Advanced Nursing* 33(4), 432-438.

Burnard P., Edwards D., Bennet K., Thiabath H., Tothova V., Baldacchino D., Bara P. & Myteveli J. 2008. A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales. *Nurse Education Today*. 28(2), 134-145.

Chambel M.J. & Curral L. 2005. Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review* 54(1), 135-147.

Cotton S.J., Dorrard M.F., & de Jonge J. 2002. Stress and students job desing: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management*, 9(3), 147-162.

Deary I.J., Watson R. & Hogston R. 2003. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing* 43(1), 71-81.

Edwards D., Burnand P., Bennet K. & Hebden U. 2010. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today* 30(1), 78-84.

Elo S. & Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62(1), 107-115.

Elo S., Kääriäinen M., Kanste O., Pölkki T., Utriainen K. & Kyngäs H. 2014. Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open* 4(10), 1-10.

Eskola J. 1997. *Eläytymismenetelmäopas*. Tampereen Yliopisto. TAJU, Tampere.

Eskola J. & Suoranta J. 2005. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino, Tampere.

Eskola J. & Wallin A. 2015. *Eläytymismenetelmä: perusteet ja mahdollisuudet*. Teoksessa Valli R. & Aaltola J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. PS-kustannus, Jyväskylä.

Eriksson M. & Lindström B. 2006. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiological Community Health* 60(5), 376-381.

Evans W. & Kelly B. 2004. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Education Today* 24(6), 473-482.

Flick U. 2014. *An introduction to qualitative research*. Edition 5. SAGE, London.

Flynn N. & James J.E. 2009. Relative effects of demand and control on task-related cardiovascular reactivity, task perception, performance accuracy and mood. *International Journal of Psychophysiology* 72(2), 217-227.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Tammi, Helsinki.

Honkinen P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät ja seuraukset. Turun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.

Hsieh H-F. & Shannon SE. 2005. Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research* 15(9), 1277-1288.

Karasek R. 1979. Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job design. *Administrative Science Quarterly* 24, 285-308.

Karasek R. & Theorell T. 1990. Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. Basic Books, New York.

Keltinkangas-Järvinen L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. WSOY, Helsinki.

Korhonen V. & Toom A. 2017. Opintoihin kiinnittymisen ja hyvinvoinnin yhteyksien tunnistaminen sekä pedagogisen hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun opetusyhteisössä. Teoksessa Korhonen V., Annala J. & Kulju P. (toim.) Kehittämisen palat, yhteisöjen salat. Näkökulmia koulutukseen ja kasvatukseen. Tampere University Press, 131-154.

Kunttu K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri*, 27(1), 21-24.

Kunttu K., Pesonen T. & Saari J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.

Kylmä J. & Juvakka T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 1.-3. painos. Edita Publishing Oy, Porvoo.

Kyngäs H., Elo S., Pölkki T., Kääriäinen M. & Kanste O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23(2), 138-148.

Laaksonen E. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden psyykkinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki.

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559.

Liuska H. 1998. Jaksako opiskelija? Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopisto.

McKavanagh M. & Purnell K. 2007. Student learning journey: Supporting student success through the student readiness questionnaire. *Studies in Learning, Evaluation, Innovation and Development* 4, 27-38.

Meriläinen M. 2006. Korkeakouluopiskelijoiden pedagoginen hyvinvointi opiskelukykyä ja motivaatiota selittävänä tekijänä. *Kasvatus* 37 (5), 496-504.

Muukkonen H., Lakkala M., Toom A. & Ilomäki L. 2017. Assessment of competences in knowledge work and object-bound collaboration during higher education courses. Teoksessa Kyndt E., Donche V., Trigwell K. & Lindblom-Ylänne S. (toim.) Higher Education Transitions: Theory and research. London: Routledge, 288-305.

Mäkinen M. & Annala J. 2011. Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa. Teoksessa Mäkinen M., Korhonen V., Annala J., Kalli P., Svärd P. & Värri V-M. Korkeajännityksiä – kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta. Tampere University Press, 59-80.

Nilsson B., Holmgren L. & Westman G. 2000. Sense of coherence in different stages of health and disease in northern Sweden. Gender and psychosocial differences. Scandinavian Journal of Primary Health Care 18, 14-20.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Korkeakoulu- ja tiedepolitiikka ja sen kehittäminen. Saatavissa: <http://minedu.fi/korkeakoulu-ja-tiedelinjaukset> 12.4.2017.

Penttilä J. 2016. Opintojen eteneminen ja opiskelukyky. Teoksessa Villa T. (toim.) Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus 55/2016.

Polit D.F. & Beck C.T. 2008. Nursing research. Principles and methods. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia.

Pylkkänen K. 2012. Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P. (toim.) Opiskeluterveys. Bookwell Oy, Porvoo.

Riihinen O. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13, Helsinki.

Roos J-P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Karisto, Hämeenlinna.

Saarenmaa K., Saari K. & Virtanen V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 18.

Saari J. 2013. Opintojen sujuvuus. Opiskelijoiden edellytykset vuosittaiseen 55 opintopisteen suorittamiseen Helsingin yliopistossa ja Aalto-yliopistossa. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus 41/2013.

Saari J. 2015. Korkeakouluopiskelijoiden seurantatutkimus. Kahden ensimmäisen vuoden aineiston tiedonkeruun toteutus. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. Työpapereita 1/2015.

Saari J. & Kettunen H. (toim.) 2013. Opiskelijabarometri 2012. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus 39/2013.

Saari J. & Villa T. 2017. Opiskelua ristipaineissa – Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki.

Salmela-Aro K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki.

Salmela-Aro K., Savolainen H. & Holopainen L. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence* 38: 1316-1327.

Schmidt L.I., Sieverding M., Scheiter F. & Obergfell J. 2015. Predicting and explaining students' stress with the Demand-Control Model: does neuroticism also matter? *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 35:4, 449-465.

Sulander J. & Romppainen V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työterveyslaitos.

Taris T.W. & Kompier M.A.J. 2005. Job characteristics and learning behaviour: review and psychological mechanism. Teoksessa Perrewe P.L., Ganster D.C. *Research in Occupational Stress and Well-being: Exploring Interpersonal Dynamics*. Jai Press, Amsterdam.

Tilastokeskus. 2017a. Tutkinnon suorittaminen nopeutui. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/opku/2015/opku_2015_2017-03-17_tie_001_fi.html 4.4.2017.

Tilastokeskus. 2017b. Joka toinen opiskelija kävi opintojen ohella työssä. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/opty/2015/opty_2015_2017-03-17_tie_001_fi.html 4.4.2017.

Tuloisela-Rutanen M-S. 2012. Elämäkokemukset ja koherenssin tunne – typologinen tutkimus grounded theory –metodologiaa soveltaen. Turun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta.

Tuomi J., Kokkonen K., Rouhiainen V. & Äimälä A-M. 2015. Opiskeluhyvinvointi ja koulutuksen sukupuolittuneisuus. Teoksessa Mutka U., Laitinen-Väänänen S. & Virolainen M. (toim.) *Monitoimisuus haastaa koulutuksen. Uudistuvaa pedagogiikkaa ja TKI-toimintaa*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 206.

Tuomi J. & Äimälä A-M. 2010. Leppoisa - Ammattikorkeakoulun terveystieteen opiskelijoiden arvio opiskeluhyvinvoinnistaan. Teoksessa *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 12(4). Helsinki: Opetus-, kasvat- ja koulutusalojen -säätiö, 16-27.

Tuomi J., Äimälä A-M., Plazar N., Starcic A. & Zvanut B. 2013. Students' well-being in nursing undergraduate education. *Nurse Education Today* 33, 692-697.

Tuomi J., Äimälä A-M. & Zvanut, B. 2016. Nursing students' well-being using the job-demand-control model: A longitudinal study. *Nurse Education Today* 45, 193-198.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

Valtioneuvosto. 2017. Osaaminen ja koulutus. Saatavissa: <http://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/osaaminen> 12.4.2017

Volanen S-M. 2011. Sense of Coherence: Determinants and consequences. Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Hjelt-instituutti.

Vuori J., Koivisto P., Mutanen P., Jokisaari M. & Salmela-Aro K. 2008. Towards working life: Effects of an intervention on mental health and transition to post-basic education. *Journal of Vocational Behavior*, 72(1), 67-80.

Wallin A., Helenius J., Saaranen-Kauppinen A. & Eskola J. 2015. Eläytymismenetelmän ensimmäiset kolme vuosikymmentä: menetelmällisestä erikoisuudesta vakiintuneeksi tutkimusmetodiksi. *Kasvatus* 46 (3), 247-259.

Åberg C. 2002. How does IT feel @ work? And how to make IT better. Computer use, stress and health on office work. *Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Science and Technology* 768. Uppsala University. Acta Universitatis Upsaliensis, Uppsala.